小さく暮らす

～居心地の良さを考える～

Aomori Interior Coordinator Club

AOMORI INTERIOOR COORDINATOR CLUB 20TH ANNIVERSARY

CONTENTS

01 PAGE　小さく暮らすってどういう事？
～居心地の良さを考える～

02 PAGE　３０３０研究

04 PAGE　小さく暮らす道具としてのりんご箱

06 PAGE　子供・大人の隠れ家

08 PAGE　空間モジュール調査

09 PAGE　「小さく暮らす」を考えるとこんな素材が見えてきました

10 PAGE　暮らしの中で大切にしているものが見えてくる？？
トランク一つで引っ越すなら何を持っていきますか？

12 PAGE　小さく暮らすをテーマに勉強会を行いました

14 PAGE　小さく暮らすアンケート調査を行いました

16 PAGE　むすびにかえて

小さく暮らすってどういう事？
～居心地の良さを考える～

あおもりインテリアコーディネーター倶楽部
松橋　道子

あおもりインテリアコーディネーター倶楽部は、2017 年 11 月で 20 周年を迎えました。
毎年テーマを決めて活動をし、イベントを開催。
皆様と一緒に積み上げてきた 20 年です。
たとえば、ここ数年のテーマは、
本と暮らすインテリア～インテリアコーディネーターが影響を受けた本と共に～（2014）
サスティナブルなインテリアを考える～りんご箱とイカ箱に着目して～（2015）
カオスとコスモス～インテリアで考える混沌と調和～（2016）

そして、20 周年の今年度のテーマが、
小さく暮らすってどういう事？～居心地の良さを考える～（2017）
インテリアコーディネーターとして仕事をする中で、最近お客様から
「家族構成が変化し、できれば 1F だけで暖房効率良く小さく気持ち良く暮らしたい…」
「すっきりと動きやすいように暮らしたいが、あふれるモノをどうしたら良いのか」
などの相談や依頼を受けることが多くなってきた事も、このテーマに取り組んだきっかけのひとつです。

書店には片付けや収納の本が数え切れないほど並んでいるし、最近では「ミニマリスト」という言葉も飛び交っていますが、その事だけでは無い何かが「小さく暮らす事」にはあるはずで、それは何なのかを色々な角度から探って行くことにしました。
『小さく暮らす』を深く考える事が、現在の自分の暮らしを見つめ直すきっかけになるのではないか、と私たちは考えています。
暮らしを見つめ直すきっかけ、一緒に探してみませんか？

３０３０研究

石戸谷　英子

今回の AIC２０周年記念イベントのテーマ「小さく暮らすってどういう事」について、まずはじめに取り組んだのが昨年６月７日開催した読書会でした。会員がテーマにそってそれぞれ選んだ書籍を持ち寄った読書会で、私は季刊雑誌「考える人」特集 建築家中村好文が提案する “小さな家”（創刊号２００３年・新潮社）を取り上げました。この特集では「小さな家」がシンプルな暮らしや思索に不可欠とも想えてくるということと、その小ささの領域が古今東西どれもが似通っているという事実に、何か身体的感覚の人間への示唆的なものを感じさせます。

１５０年程前の米国で書かれ、今も読み継がれているヘンリー・デービッド・ソロー著「ウォールデン 森の生活」はソローが自ら建てた簡素な小さな家（3m×4.6m）で自給自足の暮らしをし、その実生活を通して思索を深め執筆されました。面積、容積ともに限りある小屋は精神の贅肉をそぎ落とすということを考えさせます。ソローの言葉･･･生きるのに大切な事実だけに目を向け、死ぬ時に、実は本当に生きていなかったと知ることがないように・・・これは鋭い言葉です。自然･人間･社会が心地よく生きる為にソローが実証した暮らしは、後の時代の詩人や作家、そして、非暴力・不服従でインド独立に導いたマハトマ・ガンジーやアフリカ系アメリカ人の公民権運動を非暴力で貫いたキング牧師にも大きな思想的影響を与えました。

日本の鴨長明は方丈（３m四方）の簡素な小屋の暮らしを通して思索を深めています。ここで興味深いのは、極限にまで切り詰めた数少ない持ち物の中に飾るための楽器が２種類も入っていたことです。そして、ル・コルビジェ、彼は晩年、別荘として設計した休暇小屋に頻繁に訪れ、更に離れたところに一層小さい仕事部屋（２m×４m）を作っています。隅々まで緻密に構成された密度の濃い茶室のような内部で自身と対峙しながら思索や創造を生んでいたのです。

日本を代表する現代音楽家・武満徹は浅間山に山荘を建て暮らしますが、そこに付属して作曲小屋（3,6m×3,6m）を建てます。母屋との距離は歩いて数歩ですがここに来て籠り仕事に専念していました。時間を扱う音楽、空間を扱う建築は深いところで重なり合い、歩いて数歩は日常と創造の中間に位置し、気分を変える大きな役割をはたしていたようです。

この特集で取り上げたソローの「小さな家」にあった暖炉、本棚、ベッド、テーブル、椅子をいまの住宅に置き換え、古今東西の似通った小ささの領域である３ m×３ m（約４畳半）の空間の中にレイアウトし、実際にその小さな空間で居心地を体験し、来場者それぞれが小さく暮らすということについて考え、改めて自分の暮らしを見直すきっかけになればと想っています。

小さく暮らすってどういう事？
～居心地の良さを考える～

アメリカの作家であり思想家、詩人、博物学者であるヘンリー・デイヴィッド・ソロー（1817- 1862）は、故郷ウォルデン湖のほとりに小さな小屋（3m×4.6m）を建て、２年２ヶ月の自給自足の簡素な生活をしながら執筆活動を開始しました。今も読み継がれているソローの名著「ウォールデン　森の生活」はこの小屋で思索され生まれました。自然とじっくりと向き合い、自然を通して自分をみつめ、豊かさとは何か、今を生きるとは何かを問い、面積、容積ともに限りある小屋は精神の贅肉をそぎ落とす、ということを考えさせます。

模型：ソローの小屋

小さく暮らす道具としてのりんご箱

姥澤　大

写真提供：公益財団法人　青森県りんご協会

明治時代から使われているりんご箱

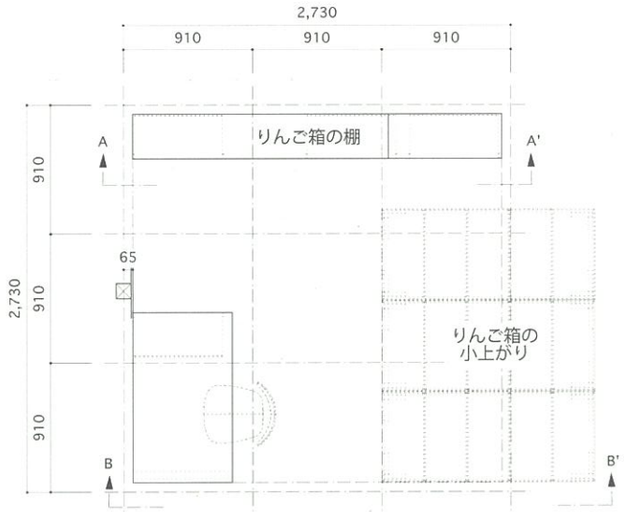
当時、青森から全国へりんごを運ぶのは鉄道の貨車で、荷造りして貨車に積む際、無駄な空間がなくちょうどいいサイズだったそうです。

りんご箱の外法：
奥行２尺１寸（64cm）
幅１尺（33cm）
深さ１尺（33cm）

今回の企画「小さく暮らす～」では、この「りんご箱」を使って、小さな空間を作ってみようと試みました。
まず、現在の建築のモジュールは図面上はメートル法になっているとはいえ、尺モジュールが根付いています。その中にインテリア部品として尺モジュールの「りんご箱」を設置したとしても、建築との親和性が高く、汎用性の高いアイテムになり得ると考えました。

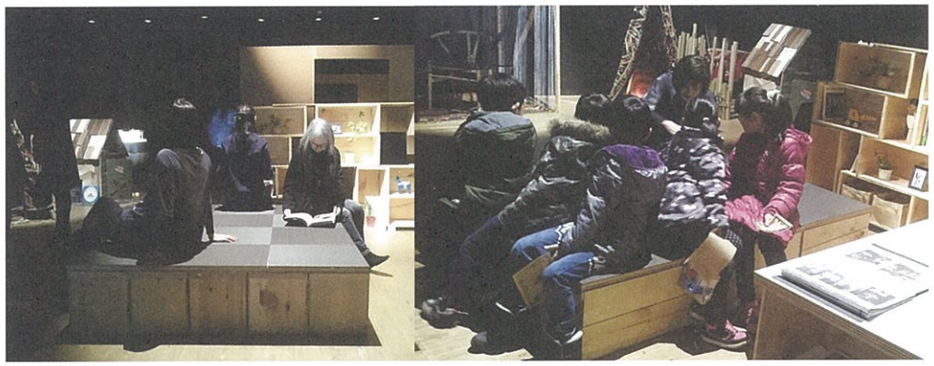
りんご箱の小上がり

りんご箱のシェルフとデスク、そして小上がりで、小さな空間を作りました。図面上で試行錯誤しながら、1.6 畳ほどの小上がりスペースが出来上がり、企画展が始まりました。



座りやすい高さ

「小上がり」に腰掛けている人が複数。一人腰掛けても、反対側まである程度距離があるので、相手のパーソナルスペースを邪魔することなく、座りやすいのだと思います。これがソファや長椅子だと他人が座っていると、同じ椅子に座りにくかったりするのですが、「小上がり」ならではの距離感が良いのだと思います。



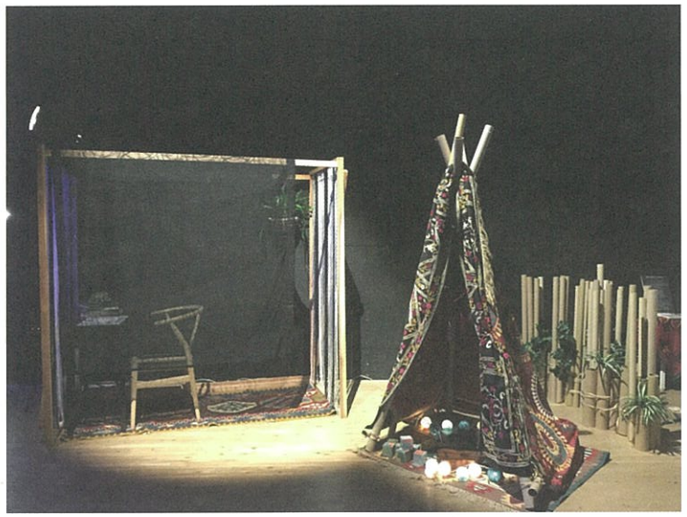
みんなで座ると親密に

子どもたちが集まってきて、「小上がり」でゲームを始めました。床と段差を加えるだけで、特別な空間が生まれるんだなと感じました。壁があるわけではないのですが、そこに座っている人たちが共有できる空気感がありました。
企画展を終えて、「りんご箱」でインテリア空間を作りましたが、カタチを作ることに意識が集中してしまい、その空間の主役である「ヒト」のことをもう少し想像できていれば、もう一つ喜んでもらえる仕掛けが出来たのかもしれません。

初回の案から変更しての「小上がり」でしたが、思いの外、みんなが休憩したり、ゲームをしたりと「ヒト」が集まる場所になっていて、うれしくなりました。
広い面積なら考えないことも、限られた小さな家では、創意工夫が求められ、アイディアがカタチになって面白い空間や思いがけない使われ方が生まれるような気がします。

子供・大人の隠れ家

野坂　ゆき



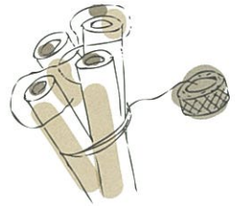
子供向けの絵本の中には、家や住まい方を題材とした作品が数多くあります。企画展のテーマについて考えたとき、その絵本の中に何かヒントがあるのではないかと思いました。さまざまな絵本を読んでいると、家の大きさやデザインだけではなく家のある場所やまわりの環境も大切なのだということに改めて気づかされます。そして、子供たちにとって快適な住まいは「子供たちの小さな家」=「隠れ家」という形で家の中につくられ、家族から離れて一人になり好きなものに囲まれた空間となります。その「隠れ家」の中には、大人になった今でも共通する居心地の良さが存在するのではないかと考えました。

隠れ家に入ったときに感じる居心地の良さは、身を隠すことができるというのが第一条件です。そして、好きなものに囲まれながら作業（お菓子を食べたり本を読んだり）ができるということも重要なポイントです。また、完全に外部との接触を断つわけではなく、うっすらと光が漏れ、音が聞こえることも必要です。隠れ家のつくりは布製であっても紙製であっても良く、ときにはテーブルの下でも構いません。なんとなく仕切られ、そして仕切られていることが他の人にも伝わることが重要なのです。
「子供の隠れ家」を通して『小さく暮らす』とはどういうことかを考えたとき、それは単純に物が無い・小さなスペース」ということではなく、必要なもの、必要な大きさの空間、そしてその周りの快適な環境の中に身を置くということではないかと思いました。
そのためには、完全な隔離ではなく、まわりとのつながりも重要な要素だと思います。子どもの隠れ家であれば、家の中の安全な場所に置き遠くに家族の気配を感じることです。

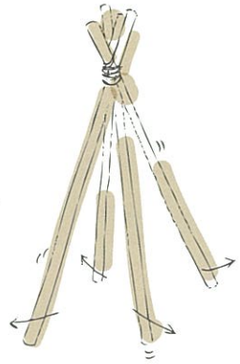
自分自身が隠れ家をつくるとしたら、どんなものを周りに置こうか？どこに作ろうか？
そこで何をしようか？と考えてみると、居心地の良さに必要なものが見えてくるかもしれません。

かんたん！ティピーテントのつくりかた

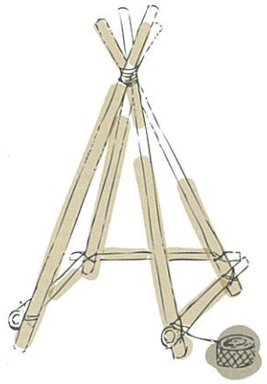
用意するもの
・2mの紙管（または木材）…4本
・1mの紙管…3本
・紙紐
・大きめの布…1枚
・デコレーション用のガーランド、照明器具など



① 紙管の上部を4本まとめて紙紐で縛ります。このとき、紙管と紙管の間を通らせながらまとめていくと崩れにくくなります。



② まとめた紙管の下の部分を少しずつ広げながら自立させます。フローリングの上などでは滑りやすいため、カーペットの上などで行うと作業しやすくなります。



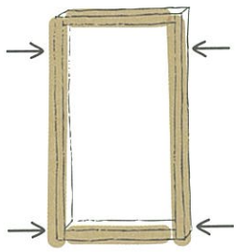
③ 広げた紙管と紙管を、1mの紙管でつなぎます。1mの紙管のないところがテントの入口になります

④ 大きめの布をぐるりと巻きつけ、落ちないようにところどころクリップや安全ピンでとめていきます。ガーランドなどで自由にデコレーションしたら完成です！

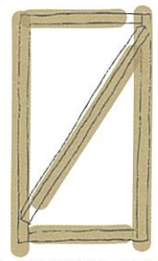
KAKUREGA

大人のかくれがのつくりかた

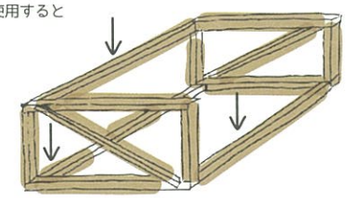
用意するもの
・180cmの木材…9本
・90cmの木材…4本
・のれん、タペストリーなど
・電動ドライバー、ビス



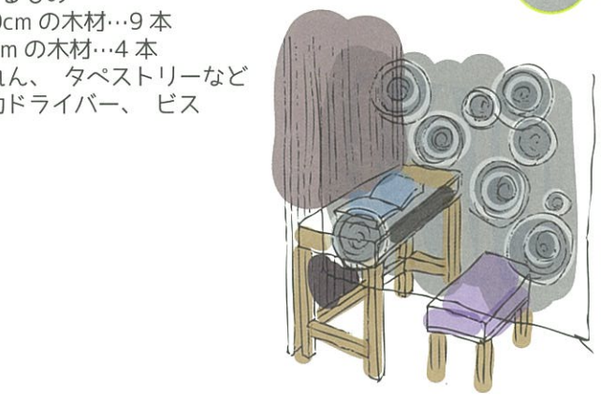
① 180cmの木材2本と90cmの木材2本を図のように組み、ビスで固定します。1ヶ所につき2本以上のビスを使用すると安定します。



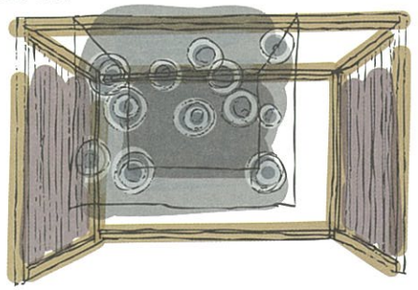
② 対角線に振れ止めの木材を固定します。これと同じものをもう1セット作ります。。



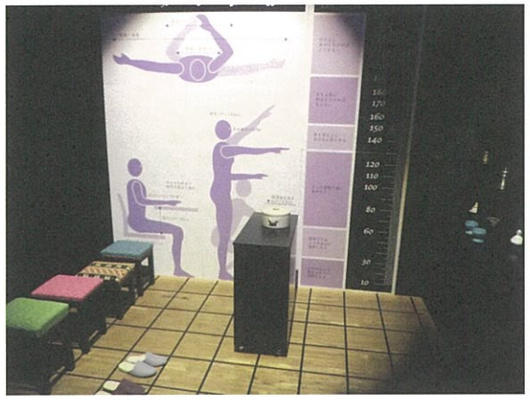
③ ②で作ったパーツを180cmの木材3本で固定し、起こします。
※起こす作業は2人以上で行うことをおすすめします



④ 両サイドにつっぱり棒などでのれんをかけ、背面、上部、前面をタペストリーや大きな布で覆います。

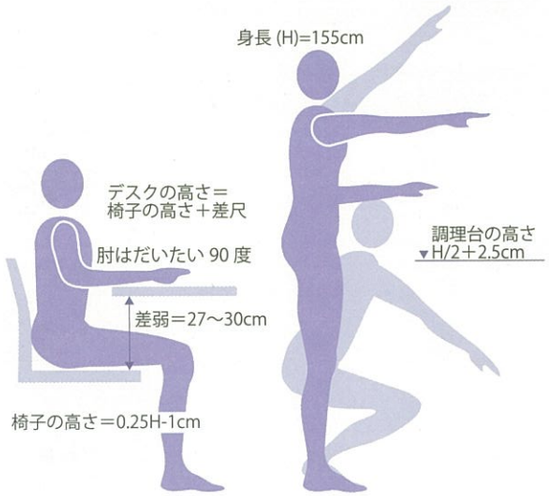


⑤ デスクや椅子を配置したら完成です！



空間モジュール調査

高樋　忍



調査内容と結果

Q あなたの身長 (H) ［　　］ センチ

A.150 センチから 160 センチが 80%

Q1 最適な椅子の高さを知る　(0.25H－1 センチ)

［　　］ センチ

では座ってみましょう

36 センチ　40 センチ　✔44 センチ　47 センチ

A. 計算上の数値より 5 センチ程度高めが座りやすい

Q2 最適な調理台高さを知る　(H/2＋2.5 センチ)

［　　］ センチ

80 センチ　81.5 センチ　✔83 センチ　85 センチ
86.5 センチ　88 センチ　90 センチ

A. 計算上の数値より 5 センチ程度高めが座りやすい

Q3 前屈 or　しゃがみこむ時の必要スペースを知る

45 センチ　50 センチ　55 センチ　60 センチ
65 センチ　✔70 センチ

A. イメージよりも狭いスペースが利用しやすい

Q4 使いやすい上部収納高さ、限度を知る

✔120 センチ　150 センチ　160 センチ　180 センチ　200 センチ

A. 目で見てモノを確認できる高さが使いやすい

住まいの中での何気ない動き、たとえば高いところから荷物を下ろしたり、キッチンでの作業だったり…。
でもそれって本当に使いやすい高さなの？無駄な空間を使っていないの？ということを、お客様に体験していただき、実はこんな寸法が自分にはピッタリだったんだ！ということを実感していただくために「空間モジュール」のブースを設けて調査を行いました。

調査は、身長によって椅子やデスク、作業台の使いやすい高さが違うことと、調理の際にキッチンと作業台までの距離が自身が思っていたよりも狭いスペースで十分だということを理解していただくことで、「小さく暮らす」ということを、空間把握という面からアプローチしてみようというものです。

調査数は 40 人程度で、主に身長 150～160 センチの女性の方が多かったことから、結果的な数字の違いに差異が少なかったものの、年齢が高くなるにつれて、座りやすい椅子の高さが計算値（150～160 センチの場合 36.5～39 センチ）より 3～5 センチ程度高めが、また使いやすい作業台の高さ（150～160 センチの場合 77.5～82.5 センチ）も同様に 5 センチ程度高めが、それぞれ使いやすいという結果となりました。逆にキッチンと作業台間の距離については、60～70 センチと思いのほか狭い寸法でも調理作業動作に支障はなく、逆に作業動線が短くなることで、調理作業がスムーズになりそうだという声が多かったことが印象的でした。

「小さく暮らす」を考えるこんな素材が見えてきました　　松橋　道子

「小さく暮らす」という事は、

・生活の不快な「ニオイ」がこもりやすい
・「生活音」が、隣人または同居人にストレートに響いてしまうことになる
・同居人との距離感が狭くなり「プライベートな空間」の確保が難しくなる

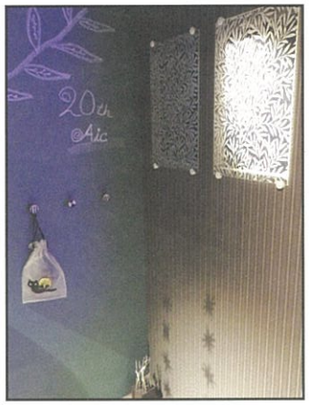
等々の問題が発生すると考えられます。
今回のイベントでは、賛助会員（インテリアメーカー）の皆さんに、このようなストレスを解消する為の商材を各社 1~2 点ずつ提案してもらい、消臭・抗菌・抗ウイルスなどの高機能性が得られる壁紙や床材、生活音を和らげるカーペット、間仕切るためのレールやブラインド、ガラスフィルム他をブース展示しました。

あかり Free

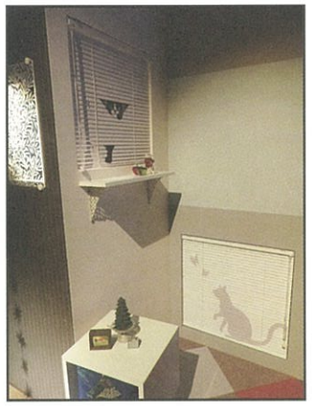
テーブルスタンド

ブラインドタワー

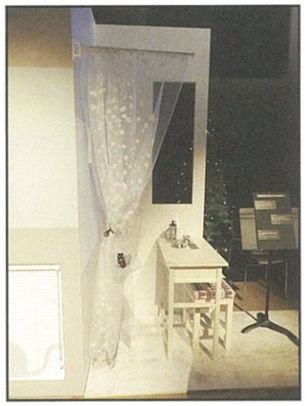
チョークで描ける黒板クロス
モリス・ガラスフィルム
アレルピュアエコカラット



ブラインド・デザインタイプ
マッスルウォール
ファブリックフロア



しっくい丸シート
グレイス 16 スイングブラケット
フロアタイル



インテリアの分厚いカタログを開くと、機能性を兼ね備えた商材が数多く載っています。
それだけ求められているという証しなのでしょう。もちろんすべてを取り入れられるわけではありません。
何が現在の住まいに必要なのか、選択することが必要です。
「暮らし」はどんどん変化していきます。家族構成、周りの環境。
自分の体調や考え方、好みの色でさえ刻々と変わっていきます。
それを受け入れ、今、どれを足してどれを引くのか、決断の連続なのかもしれません。

インテリアは工夫しだいで比較的簡単に変えられます。
たとえば壁紙。ベースを機能性のあるベーシックな色にし、ひと壁をポイントとして、今、好きな色・柄にして楽しむ。気分が変わったら、ひと壁だけを貼り替えるとか。
たとえば模様替え。冬は厚手のカーテンを掛け夏はすだれに掛け替える。四季がある日本では、昔から普通にやってきたことです。季節にあった模様替えの手間を惜しまなければ、家の中で快適に四季を楽しむ事もできます。
たとえばあかり。天井の照明を消してスタンドを灯す。陰影を楽しむためのスタンドのあかりは部屋の中を演出してくれます。あかりの取り入れ方で小さい暮らしにも奥行きを感じさせる事ができます。

「小さく暮らす」には、生活の中のストレスを解消する素材と、心が動く「好きなもの」、そのどちらも必要です。

「暮らしの中で
大切にしているものが見えてくる？」

あなたは今、 一人で引っ越すことになりました。
持っていけるものは小さなトランク一つに入る分だけです。
あなたなら何を持っていきますか？

2年目の5年日記と手帳
ずっと部屋に掛けている絵
好きな置物
繰り返し何度も読んでいる（観ている）本とDVD
いつも使っているお皿とマグと大事なグラス（各2）他

入れ忘れたものも、入らないものもありましたが…
詰め込んだものを見てみると、これまでの暮らし方を続けて行こうとしてるんだなあと改めて感じました。グラスやカップを２客ずつ詰め込んだのは、やはり友達に遊びに来てもらいたいと思っているからです。

松橋

お金、免許証、パスポート、眼鏡、目薬、
折り畳み傘、カッパ、マスク

今回、改めて考えると、持っていく程のものが自分の中に無いのだと想いました。『引っ越し』と思って入れてみたものの、普通の旅行な感じに・・。
要するに私は絶対もっていかなければならないものはないようです。。。

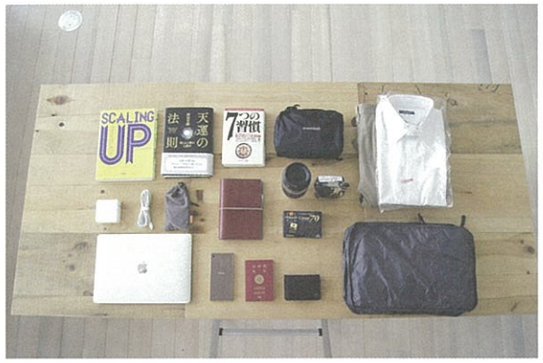
すべて特別なものはないです。
これが現実。

稲元

写真は家族、
カメラは写真を撮りたいと思う瞬間、
調理道具は料理すること、飯を食うこと、
コーヒードリッパーは感じる時間、
インパクトドライバーは仕事。

特に物にこだわっている訳ではなく、自分の大事にしたいことや、
ワクワクすることを象徴するようなもの（自分の中で）を選んでみました。

工藤



愛読書 3 冊「7つの習慣」「天運の法則」「スケーリングアップ」
MacBook とシステム手帳、スタバのトラベルプレスとコーヒー豆、カカオ 70%のチョコレート、スマホと名刺入、洋服と洗面用具、下着類。

トランクひとつしか持っていけないとなると、必要最低限の装備になります。悩んでなかなか決められないのかなと思いきや、意外とあっさり決まってしまった感じがします。これだけあれば、何とかなるのかなと。そう考えると、身の回りにあるものって本当に必要なものなのかどうか、考えさせられます。

蛯澤

パソコン、アドレス帳、メモノート、思い出のアクセサリー、筆記用具、浜田喜四郎・湯呑、沖縄壺屋焼・飯椀、漆汁椀、漆箸、花観音、木綿タオル、パジャマ、ブラシ、洗面・化粧道具、お香、文庫本 3 冊
（坂口安吾「堕落論」、小川洋子「妊娠カレンダー」、古川緑波「ロッパ食談」）

今回、改めて考えると、持っていく程のものが自分の中に無いのだと想いました。そういう自分を発見しました。
それでも、何とか考えてみたら、情けないモノばかりになっていました。
余談ですが、難民となった人々は、限られた時間でこういう作業をしているのだ、という事にも気づきました・・・。

石戸谷

長年愛用している枕、お気に入りの食器（いただきもので思い出のもの）、フラワーベースとグリーン、英会話の勉強用のフルハウスのＤＶＤと辞書、ビタミンサプリ、鳥の置物。

今の自分自身に必要なものを詰め込みました。
（枕とビタミンによる）健康な体と、見ていて癒されるもの（グリーンや食器）があれば、意外とほかのものには
こだわりがないことに気づきました。
あとは現地調達でなんとかなりそうな気がします。

野坂

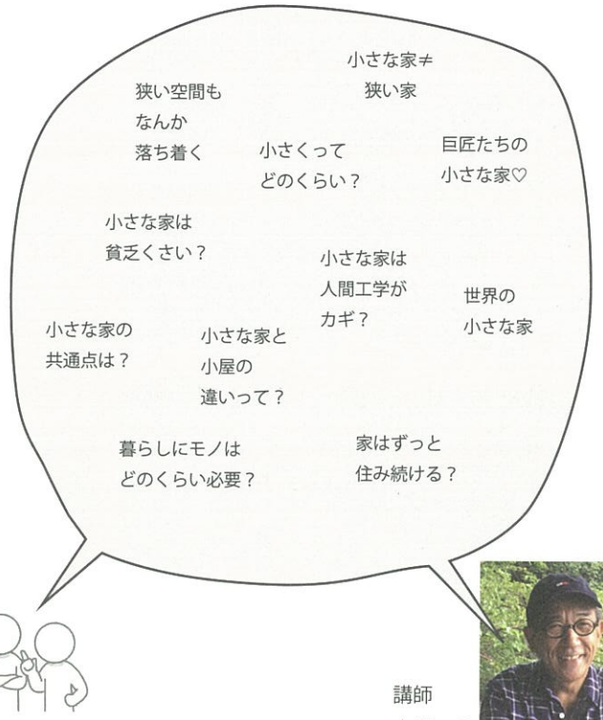
ダイソン掃除機、キリムのテーブルランナー、カイボイスンの Monkey、ウイスキー、ファイアーキングのマグカップ、かご、花瓶、南部鉄器の狛犬、起き上がりこぼし、30 年以上愛用しているツゲの櫛、スキンケア用品

ほとんどが、長い間愛用しているものばかりです。
何もなくて殺風景な部屋でも、これだけ持っていけば自分の部屋と感じるだろうと思うものを選びました。

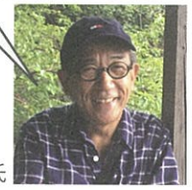
高嶋

小さく暮らすをテーマに勉強会を行いました

高嶋　真弓



講師
南雄三氏



小さな暮らしをテーマにするにあたり、私たちの頭を整理するため、勉強会を開催することとなりました。講師には建築、経済、医療など、業界を問わずいろんな方たちと住宅についての対談をし、日本や世界の家を数多く見てきた建築技術評論家の南雄三さんをお迎えしました。南さんのお話は、家についての日本と世界の考え方の違い、世界の家と日本の家の資産価値、家と家族の関わり、日本の家の成長の過程など、内容は多岐にわたりとても興味深く、考えさせられるものでした。

この家には一生住み続ける？

私の中で一番考えさせられたのは、家を買ったら（建てたら）私たちはそこにずっと住み続けるものなのか・・・？という事でした。そう考えるのは日本人だけのようです。その背景には、日本では新築時が一番価値があり、そのあとはどんどん下がって、30 年後にはほとんど価値のないものになってしまうという悲しい現実のせいでもあります。「家をつくる時は後悔しないように、家は大きな買い物だから・・・」というのは、皆さんが口にすることですが、その後悔とは「この家は一生住む家だから、収納が足りなくならないように、子供が増えたら、孫が出来たら、親とも一緒に住むようになるかも？お客さんの泊まる部屋は？」というような、いつかくるか来ないかわからない時に後悔しないように･･･という事だとしたら。ずっと住み続ける家だからこそ、今欲しい大きさは将来もずっと必要なのか？と、一度立ち止まって考えることも必要なのかもしれません。

畳だからできた合理的なワンルーム

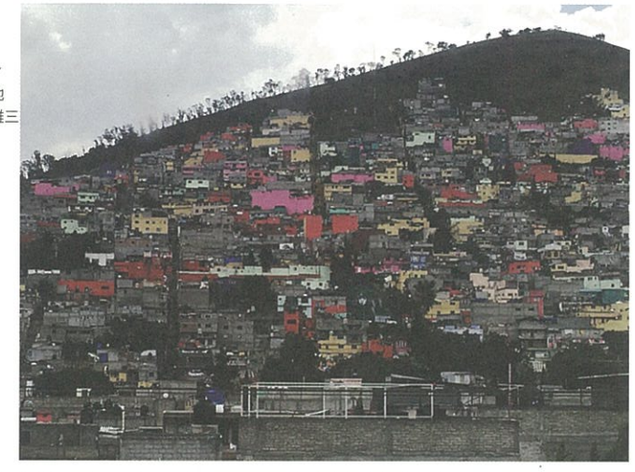
日本の小さい家の原点は「長屋」ではないか？とのことでした。長屋では家族全員が一部屋に住んでいて、ご飯を食べるのも、寝るのも同じ部屋でした。畳の上にお膳を置き、ご飯を食べたら片づけてそこに布団を敷いて寝る。起きたらまた布団を畳んで生活する。長屋はこうした畳だからできる合理的なワンルームでした。長崎の永井隆博士の家如己堂※1 はわずか２帖の家でした。原爆によって妻に先立たれ自らも白血病に侵されて寝たきりとなっていた永井博士は、１帖に寝台を置きそこで数々の執筆活動をし、子どもたちは残った１帖で過ごしました。戦後の混乱と貧困の中とはいえ、生活に充分なスペースとはいえない２帖の家でしたが、その家には大きな窓があり、そこからは暖かい陽が差し込み、仲間や子供たちが立ち寄ったりと縁側のような大きな役割をしていたのではないかと想像できます。

時代が変わっても住み続けられる小さな家

小さな家の事例として、いくつかの家が紹介されました。1950 年代に建築された池辺陽設計の立体最小限住宅の一つ、VAN の創業者石津謙介さんの家※2 と建築家増沢洵の自邸※3 は、50 年以上たった今でも違う形で存在しています。石津邸はスキップフロアや吹抜のあるリビング、屋上庭園もあり、今見ても斬新でカッコよく、後に、宮脇檀の手によってリフォームされ、今も息子さんがお住まいのようです。増沢洵の自邸は構造体の単純化を図り、材料の効率も考慮された 3 間 ×3 間の正方形の箱型です。こちらも吹抜と大きな窓が設けられ、開放感があり、シンプルで力強いデザインです。この増沢の自邸は取り壊されましたが、40 数年後、計算された軸組の美しさにほれ込んだ萩原修氏の自邸スミレアオイハウス※4 として生まれ変わり、大きな話題となりました。軸組はそのままなので間取りはほぼ同じですが、当時の増沢の自邸では寝室はベッドで洋室でしたが、スミレアオイハウスでは畳敷きの和室となりました。この寝室ではふとんを敷いて子供二人とご夫婦計４人で寝ていたそうです。

小さいことが狭いと感じない工夫

最小限の家とするべく考えられた小さな家には、狭く感じさせない工夫がされていました。これまで紹介された家の共通点は大きな窓がある事。明るくて暖かい光が差し、外の景色も家の中に取り込むことで広がりを持たせています。また多くの家には、吹抜があり、立体的な開放感があります。そして、畳。畳は複数の人がいても、人と人とのはっきりとした境界線がなく、くっついたり離れたりして空間を自由に使うことができます。このほかの大事な要素として、色やデザインがあります。色の力が顕著に表れた例として、メキシコシティの貧困層の団地が紹介されました。それぞれが好きなように無許可で建てた小さな家の集落は初めは無機質なグレー１色だったそうです。その後、政府がここに住む人達に無料でペンキを配布したらそれぞれが好きな色を塗り、カラフルな団地となりました。その結果、犯罪や住民同士の争いが減ったとか。家はただ住めればいいというわけではなく、好きな色、好きなデザインの家に住むことで、心が豊かになり、家や町並を大事にしたいという気持ちになる。小さな家でも色やデザインの役割は大きいと思い知らされます。



メキシコシティ
不法住居の団地
写真提供：南雄三

小さく暮らす

小さくても豊かな空間に住む人たちはどうやって暮らしていた（いる）のかと考えました。やはり限られたスペースを占拠してしまう余分なモノを持たない、暮らしの中の贅肉のようなものをつけないという事が必須になってくるのではないでしょうか。今回のテーマ「小さく暮らす」には、あふれていくモノとの付き合い方という裏テーマもあり、自分にとっても身のまわりのモノを見直すいい機会となりました。私たちは好きな雑貨を飾ったり、お気に入りの椅子に座って外の景色を眺めたりすることで、心が満たされます。自分に必要な大きさの家に自分の気に入ったモノだけで暮らす事は、現実的に難しそうにも思いますが、それだからこそ贅沢で豊かな暮らしなのかもしれないと思いました。

※1　カトリック教徒の放射線医師永井隆博士は X 線の検診による被曝で白血病となり、第二次世界大戦では原爆で妻に先立たれた。戦後、カトリック教徒の仲間の協力で、永井の療養の為の２帖の家が造られた。「己の如く人を愛せよ」から「如己堂」と名付けられた。

※２池辺陽は板倉建築研究所の出身で、立体最小限住宅を何棟も建築した。その代表的なものが洋服の VAN の創業者　石津謙介さんの家です。石津邸は当時、雑誌「モダンリビング」とタイアップして、日本版ケーススタディハウスとして有名となった。

※3　1952 年レイモンド事務所出身の増沢洵は自邸を建築。構造体の単純化を図り３間 ×３間の正方形とした。増沢はそのほかにも建築的な合理化を図り経済的な建物を目指した。吹抜けや大きな窓、その窓にはめ込まれた障子など、小さくても豊かな狭小住宅の代表作。

※4　1999 年リビングデザインセンター OZONE で開催された「柱展」で増沢邸の軸組が再現・展示された。この展示を企画した萩原修がこの軸組を使って自宅を建築することを決め、小泉誠がデザインを担当、「スミレアオイハウス」が完成した。その後萩原は「９坪ハウス」を出版。その他にも９坪ハウスがプロジェクト・商品化され話題となった。

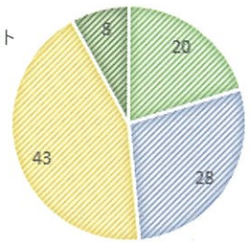
「小さく暮らす」をテーマにアンケート調査を行いました。

報告　立田美律

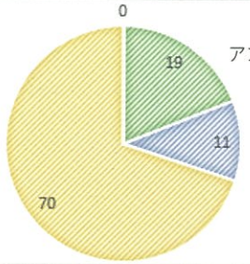
実施方法・・・①青森県内在住 84 名に紙面でのアンケートを実施
②12/8・9 日に開催された企画展会場にてシール貼付け方式でのアンケートを実施（88 名参加）

Q１.「小さく暮らす」と考えた場合、問題になることは何だと思いますか？

紙面アンケート



会場アンケート

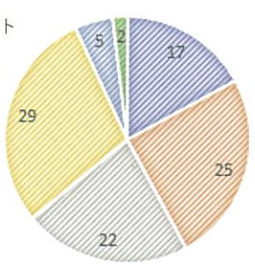


- 空間の狭さから感じる圧迫感
- 来客時の手狭さ
- 収納量
- その他

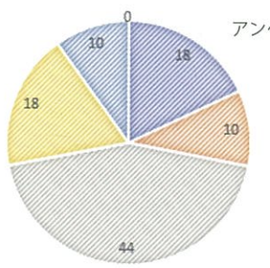
圧倒的に収納量と答えた方が多かったです。　また、現在のお住まいの使い勝手に関しても坪数や家族の人数に関係なく「収納量が少ない」と答えた方が多くいらっしゃいました。

Q２.「小さく暮らす」と考えた場合、現在よりも良くなることは何だと思いますか？

紙面アンケート



会場アンケート

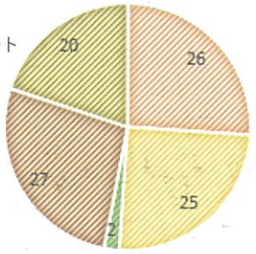


- 無駄な動きが無くなる
- 光熱費が安くなる
- 大切なものだけに囲まれたスペースになる
- 掃除が楽になる
- 家族が一つになれる
- その他

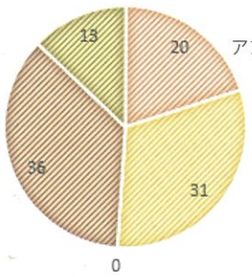
紙面アンケートでは、「光熱費が安くなる」・「掃除が楽になる」といった現実的な答えが多かったのですが、会場アンケートでは「大切なものだけに囲まれたスペースになる」が大幅に増えました。

Q３・「小さく暮らす」と考えた場合、何を大事にしますか？

紙面アンケート



会場アンケート



- 外とのつながり（庭や自然）の景観
- 好きなもの・大切なもの
- 思い出の物（写真・調度品など）
- 動線（使い勝手）
- 住宅設備機器の快適さ

会場アンケートでは「好きなもの・大切なもの」・「動線（使い勝手）」と答えられた方が増えました。実際の空間スケールを体験し、動線やモジュールの重要性が再認識された為と思われます。

企画展での来場者から感想をいただきました。

改めて家の大切さを感じ、見直しながら生きる糧をいただきました

小さくてもおしゃれな空間がたくさんあってとても参考になりました。

小さく暮らすことをいろいろな角度から考えられて調査していたことに驚きました。改めて自分自身でも考えてみたいと思いま

こういう空間づくりをしたいと思いました。本が多いのでどうしたらいいのか考えてみたいです。

空間の使い方、リンゴ箱の利用法などとても参考になりました。

とても面白かったです。すごく参考になりました。家づくりの参考にさせてもらいます！

自分の家の生活を見直したくなりました。

自宅に自分の落ち着く場を持ちたいを思いました。

小さくて心地よい暮らしにあこがれています。物の持ち方など考えさせられました。

日頃生活している中で思いつかないことを気づくことが出来ました。

大きければ、広ければ、家も便利で住み良いかと思いましたが、小さい暮らしに魅力を感じました。

押入とか物置とか小さい空間が好きなんだ！という事を再認識した感じです。

好きなものに囲まれて住むという事は素敵なことだと思いました。

深い内容ですね。考えさせられます。

小さい家のイメージがわいた！

私にとって小さく暮らすことがテーマだったりするので、いろいろな展示が参考になりおもしろかったです。

今までは広い大きな家の方が収納もあり快適に暮らせると思っていましたが、小さな家で自分の目・手が届く範囲で暮らすのも幸せだと感じました。

むすびに代えて

石戸谷　英子

小さく暮らすってどういう事？～居心地の良さを考える～　このテーマで最後に取り上げた興味深い書籍があります。それは、1994 年国連国際家族年にむけて出版された「地球家族」（TOTO 出版）です。この本は世界 30 か国の中流家庭の家にある持ち物を全部、家の外に出してならべ家族の写真を撮り、

その生活を見てもらうというもので、序文には次のように書かれています。・・・この実験は、写真と統計を通して、地球に住む人間に共通のヒューマニティーと、豊かな社会と貧しい社会をへだてる物質や環境の落差という両方の側面を同時にとらえようとする試みだ。（中略）この写真が本当に語り出すのは、見る者が、全頁にわたって示されるたくさんの豊かなディテールを注意深くまた鋭く観察し、さまざまな風景や住まいや家族の規模や衣服や、そして何よりそれぞれの家族の家の前にならべられた大小の品物の羅列を参照するときである・・・撮影当時から 20 年以上経っていますが、この時に撮影された日本の家族（夫婦と子供 2 人）の写真は、物の多さでは世界 30 ヶ国の中で格段に際立っていました。そして、いまこの家族はどんな暮らしをしているのだろう？　ひょっとしたら 4 人家族から夫婦だけの生活になっているかもしれない。たくさんの物はどうなっているだろう？家は建て替えられているかもしれない。そんなことも考えさせます。この家族に当時いくつかの質問をした回答があります。

- 自分たちを豊かだと思うか、貧しいと思うか？「平均的だと思う」
- ほしいものは？　「もっと大きい家、賃貸用の不動産」
- 両親より良い生活をしているか？　「いいえ。両親の方が良い生活をしている」
- 成功の印は？　「家を持つこと」

いま同じ質問を投げかけたら、どんな回答をするだろう。価値観、人生観に変化はあるだろうか？

人生には必ず暮らしがあり、暮らしには必ず住まいがあり、物があります。その暮らしをいちど「小さく暮らす」と考えてみることは、本当に必要なもの、本当に必要な広さについて考えることにつながり、小さく暮らさないまでも、それはいまの暮らしを見つめなおし、もっと居心地が良いものに改善できるかもしれないと思えてきます。

今回のあおもりインテリアコーディネーター倶楽部 20 周年の企画、「小さく暮らすってどういう事」を通して、皆さんにとって「居心地の良い暮らし」の手がかりになれば幸いです。

「小さな暮らし」の実験者ソローが本当に必要な椅子について述べた名言を紹介してむすびに代えさせていただきます。

私の家には三つの椅子があった。
ひとつは孤独のため、
もうひとつは友情のため、三つめは交際のためである。

小さく暮らす
～居心地の良さを考える～

2018 年 3 月発行

発行
あおもりインテリアコーディネーター倶楽部
http://www.aomori-ic.com/

会員（五十音順）

稲元　伸子
荒川　智
石田　勉
石戸谷　英子
姥澤　大
長利　真奈美
小野　大輔
川口　實
久慈　麻美
工藤　一二
源波　悦子
佐々木　一夫
佐藤　幸喜
吹田　頼信
杉本　秀道
大門　由香
高嶋　真弓
高樋　忍
立田　美律
野坂　ゆき
馬場　妙子
藤田　恭子
松橋　道子
三上　文雄
宮本　龍志
吉田　博史

賛助会員（五十音順）

上野株式会社　青森営業所
有限会社オフィス臥竜
カラーワークス　青い森
株式会社 LIXIL　盛岡営業所
株式会社サンゲツ　青森営業所　八戸営業所
大光電機株式会社　青森営業所
立川ブラインド工業株式会社　青森営業所
東リ株式会社　盛岡営業所
トーソー株式会社　盛岡営業所
トキワ産業株式会社　仙台営業所
株式会社ニチベイ　青森出張所
八戸塗料販売株式会社
株式会社パモウナ　営業部
株式会社北電
リリカラ株式会社　盛岡営業所