

図説住まいの計画

住 住空間を まい方から

デザインする

新訂版

眠る

食べる・つくる

着る

排泄・入浴

ふれあう・くつろぐ

子供を育てる

高齢者が住む・安らぐ

暮らしを管理する

林 知子・大井 絢子・林屋 雅江・前島 諒子・塚原 領子 — 著

彰国社

はじめに

住まいは人間にとって最も基本的な生活の場であり、人は一生の多くの時間をここで過ごしている。したがって、住まいの善し悪しは心身の健康はもとより、子供の成長発達や家族生活の安定、高齢者の自立など人間の幸せな生活に深い関わりを持っている。

戦後、相次ぐ技術革新と工業化の中で住まいは確かに便利になった。暖冷房設備の普及によって快適な室内気候も得られるようになった。雑誌を彩る住まいのインテリアも美しくなった。そして電子頭脳を組み込んだインテリジェント住宅も話題になってきた。だが反面、国民の住まいに対する満足度は低く、現実には良い住まいを得ていないことも事実である。特に大都市を中心とした住宅問題や、住宅取得の不公平さなどは早急に社会的解決を図らなければならないが、国民1人1人がその基本となる“人間らしい暮らしのできる住まいの大切さ”を認識することが重要である。住まいはきわめて個人的な存在であると同時に社会的な存在でもあり、また住空間は人間の生物的な生活要求から、気候風土や歴史、地域社会の生活文化の総体としても捉える必要がある。そして住まいを自由に創造的な暮らしの場としてつくり出すには、個々人が住要求を明確にしてそれを住空間に結び付ける作業ができなければならない。このような認識に基づいて書かれたのが本書である。

住まいの中で展開する様々な暮らしの行為をスクリーンに写し、その中から8つのトピックスを取り出した。ここではまず人間理解を基礎にして、生活と空間の関わりを歴史的に捉えながら今日的課題を考え、明日の住まいの創造に結び付く設計の手掛かりと資料の提供を試みた。そして住居学を学ぶ学生や、住まいの設計に関心のある人々はもちろん、誰でもが楽しくページを繰れるように図説の手法で展開した。

1989年3月

著者一同

新訂版にあたって

本書は初版から約20年が経過した。10年目(2000年)に1回目の改訂を行ったが、さらに10年が経過して今回、全面的に見直し、時代の変化をふまえて内容について補足、修正する2回目の改訂を行った。

この20年の間には情報、通信技術のすさまじい発達と急速な普及があり、インターネットや携帯電話が今や生活の必需品になっている。2008年、アメリカに始まる金融恐慌は世界に広がり、日本の経済も深刻な影響を受けた。仕事を失い、住む場所もなく寒風の下にさらされる人々が続出した。住まいが人間生活にとっていかに大切なものであるか、住まいの確保は人権であることを再認識させられた。急速に進む少子化、高齢化により、日本はすでに世界一の高齢社会となっている。宇宙空間に滞在できるほどの科学技術の進歩にもかかわらず、安全で快適な住まい、高齢者が安心して住み続けられる環境の整備は進んでいない。温暖化による異常気象、地震や水害、津波の多発、食料の枯渇や水不足などの環境問題も住まいを考える上での重要な課題である。

人間が築き上げてきた歴史や文化には、互いに思いやり、助け合う共同体や、自然と共生する住まいやまちづくりの知恵がある。これらを思い起こしながら人間が健康で幸せに暮らせる住まいと環境づくりを再考した。

本書の出版にあたり、多くの文献を引用・参考にさせていただいた。ここに、関係各位に深く謝意を表する次第である。

今回、川崎衿子さんが2007年に他界され、また、浅見雅子さんは都合により参加されず、執筆者に変更がありました。

2010年12月

林知子

1 人間と生活・住まい 007

- 1 人間とは ----- 008
- 2 集まって住む ----- 010
- 3 環境と住まい ----- 016

2 生活行為と生活空間 025

A 眠る 028

- 1 睡眠の生理 ----- 028
- 2 今日の睡眠環境 ----- 030
- 3 就寝様式 ----- 034
- 4 就寝空間の計画 ----- 040

B 食べる・つくる 048

- 1 食事について ----- 048
- 2 今日の食生活 ----- 050
- 3 食事の文化と変遷 ----- 052
- 4 食事の場、調理の場の計画 ----- 056
- 5 調理と環境問題 ----- 065

C 着る 068

- 1 着るということ ----- 068
- 2 環境と着衣 ----- 070
- 3 移り変わる住まいと衣服 ----- 072
- 4 和装と洋装 ----- 074
- 5 衣類の収納と管理 ----- 078

D 排泄・入浴 082

- 1 排泄する ----- 082
- 2 入浴する ----- 084
- 3 排泄・入浴の様式 ----- 086
- 4 水環境 ----- 090
- 5 現代の衛生空間 ----- 092
- 6 衛生空間の計画 ----- 094

E ふれあう・くつろぐ 100

- 1 今日のふれあいについて ----- 100
- 2 ふれあい・くつろぎ空間の歴史 ----- 103
- 3 今日のふれあい・くつろぎの空間 ----- 106
- 4 居間の計画 ----- 108

F 子供を育てる 116

- 1 子供とは ----- 116
- 2 子供と環境 ----- 120
- 3 子供と生活 ----- 122
- 4 子供と住まい ----- 124
- 5 子供部屋の計画 ----- 130

G 高齢者が住む・安らぐ 134

- 1 高齢者と高齢社会 ----- 134
- 2 高齢期の住まい ----- 138
- 3 安全な住まい ----- 142
- 4 高齢者の住まいの計画 ----- 144

H 暮らしを管理する 150

- 1 家庭生活の運営 ----- 150
- 2 生活財の管理 ----- 154
- 3 情報の管理 ----- 158

C 食事の場の計画

● スペース

食事空間に必要なスペースは、共に食事をする人数や、食卓の寸法、食卓まわりに必要な動作のための空き寸法などをもとに決める。1人当たりに必要な食卓の占有幅は、椅子式の場合は、食事をするときの腕の動きや椅子の幅から決めるが、隣席との間隔に余裕を見込んで60cm以上とすることが望ましい。座卓の場合も融通性はあるものの、1人当たりの占有幅は60cm以上とする。車椅子利用の場合は、占有幅は75cm以上必要となる。

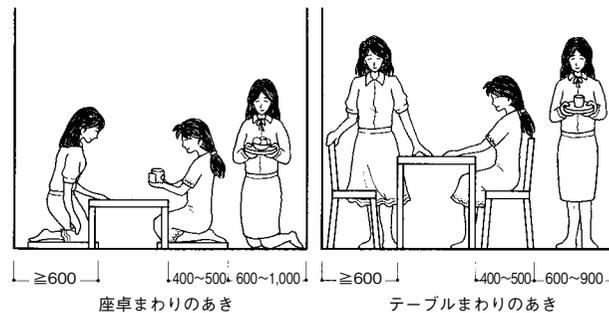
また、食事空間に食器棚を置く場合は、あらかじめ、そのスペースを計画しておく。

▲ 食卓の大きさ・座の配置

普段の家庭での食事は、空間展開型で供される。すなわち和食も洋食も中華も、大体の料理を食卓に並べてから食べ始める。したがって食卓は、ゆったりと食事ができるやや大きめがよい。大きな食卓は、来客を交えての食事にも対応できるし、食後の家族それぞれのくつろぎや団らんの間もなる。しかし、大き過ぎても問題が生じることがある。食卓まわりのスペースの確保や、部屋の大きさとのバランスを考えて、寸法を決めるようにする。

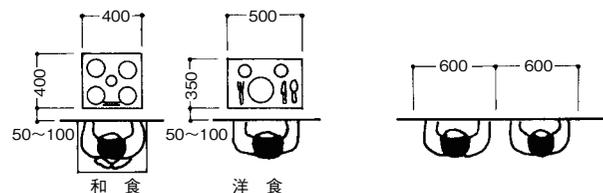
床座での食事には、座卓が用いられる。座卓には、ゆったり座することも詰め込むこともできる融通性があるが、足を崩す姿勢がとれるよう、余裕を持った大きさとする。

座の配置は、一般的には対向型や囲み型であるが、カウンターの場合は、1列の直線型やL型などである。



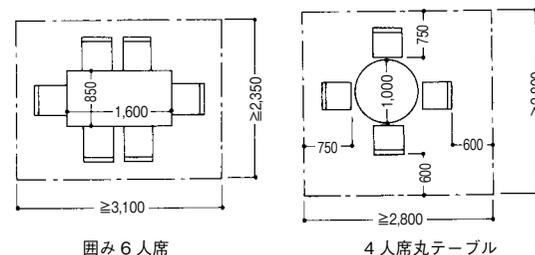
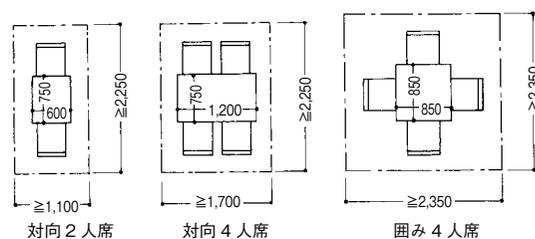
食卓の周囲には椅子を引いて立ち上がることのできる余裕や、後ろを人が通行したり、配膳するための空間が必要である

● 食事に必要なスペース

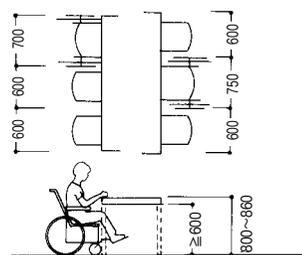


● 和食・洋食の1人分のスペース

● 1人分の食卓幅



● 席数と必要スペース



● 車椅子と食事

	座席数	座卓寸法
一般の場合	6	750×900×1,800
ゆったりした場合	4	900×2,250~2,700
詰め込んだ場合	14	900×3,600

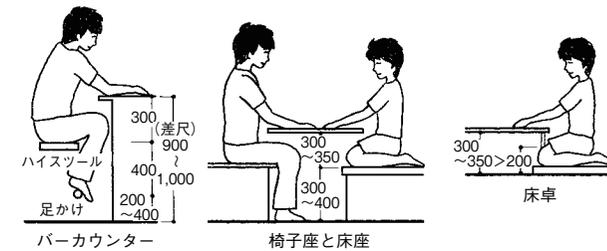
● 座席数と座卓寸法

B28 ● 寸法計画

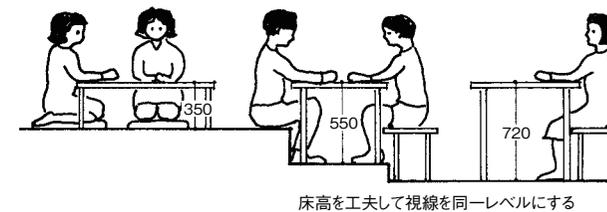
■ 食卓の高さ

椅子式か、座式かによって食卓面の高さは異なる。それぞれ高過ぎても低過ぎても気持ち良く食事ができない。

椅子式の食卓の高さは、洋食の場合は、食器を手で持ち上げずナイフ、フォーク、スプーンを使って料理を口に運ぶため、高めが食べやすく、和食の場合は、飯碗、汁椀、小鉢などの食器を手にとって食べるので、低めが食べやすい。和食・洋食が混然としている日本の食卓では68~70cm前後が一般的である。バーカウンターなど、食卓面までが高い場合は、椅子との差尺を約30cmとして考えるとよい。



B29 ● 食卓の高さ

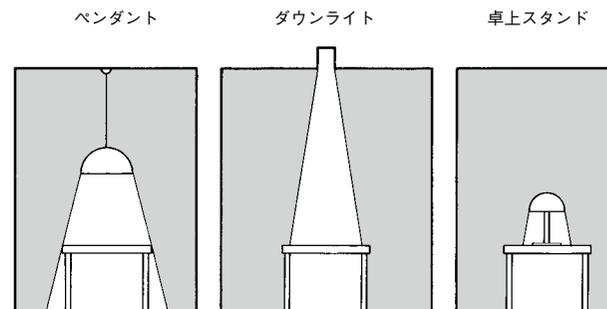


B30 ● 座式と椅子の組み合わせ

◆ 食卓の照明

食卓を照らす明かりによって、料理を美しく見せたり、くつろいだ雰囲気を演出することができる。部屋全体を明るくする照明と、食卓上にもう1つ、局部照明を設けることで料理が引き立ち、家族が集う温かな雰囲気が生まれる。

食卓上を照らす光源(電球)の光の色は白っぽいものより赤みのあるもののほうが落ち着きを演出しやすく、心を和ませ、料理を美しく見せる効果がある。



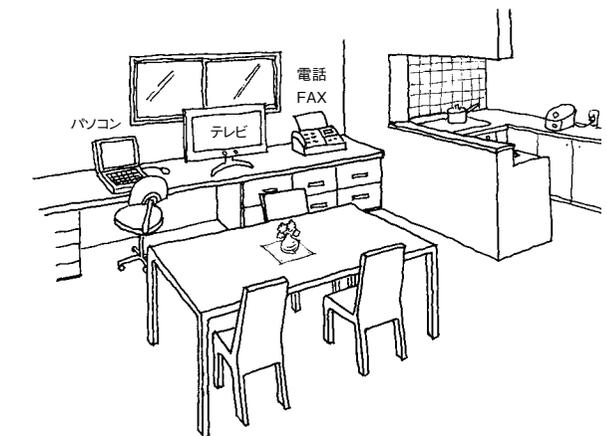
光源が目に入らない位置まで下げる。上げ下げできる器具であると高さを調節できて便利
天井埋込みのダウンライトは、光が拡散しないタイプの器具を選ぶと中心感が出る
落ち着いたドラマチックな雰囲気が演出できる

B31 ● 食事の場の照明器具と空間演出

● 収納・情報コーナー

食卓は、手紙を書く、領収書の整理をする、子供が宿題をするなど食事以外にも多目的に使われる。食卓近くに、そうした書類や家族に共通のこまごました物、例えば薬、電池、懐中電灯、はさみ、筆記具、メモ用紙などのための収納があると便利であり食卓周辺も片付く。

さらに、食卓近くにパソコンのある情報コーナーを設けると、便利であると共に親子の交流の場となることが期待される。



B32 ● 食事の場の情報コーナー

C

着る

進化の過程で体毛を失った人間が、体温の発散を防ぎ身体を保護するために獣皮や植物を加工してまとったことから衣服が誕生した。一方、熱帯に暮らす人々も、何らかのものを身にまとい飾り付ける習慣を持っていた。したがって着衣には装飾性や自己顕示性、権威の表明、宗教的な表現など様々な意味があり、社会生活との関わりの中でそれぞれの気候風土や生活様式を背景に、固有の民族衣装を誕生させた。

日本人の衣服とされてきた和服(きもの)は、比較的温暖な気候と和風の木造住宅、そして畳に座るといふ起居様式の中で形成され、広く着用されてきた。和服は、その製作や取扱いが家庭婦人の仕事であり、多くの時間と労力を要することからも非常に貴重なものとして大切に扱われてきた。明治以降、特に大正期に入ってからその合理性、活動性と洋風化志向から、起居様式と共に洋服の着用が促された。だが、和風の住まいにはなじまず、外では洋服、家に帰れば和服に替えるという二重生活が続いていた。洋服が多くの人の常衣となるのは第2次世界大戦以降のことである。

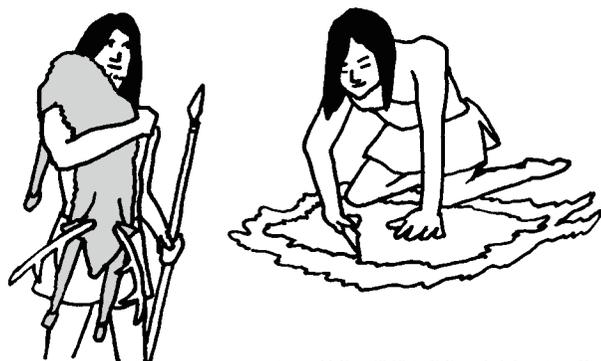
今日、私たちは、あふれんばかりの衣服を所有している。街に出れば大量生産によって安価になった衣服を簡単に購入することができ、不要となった衣類は住まいの貴重な空間を占拠する邪魔物となり、消費財として安易に捨てられている。

人間にとって、体を直接覆う衣服は気候調節を行う1次環境であり、住まいはそれを包む2次環境として住まいと衣服の間には不可分な関係がある。また、衣服の着脱、収納と管理は住まいの中で行われる重要な生活行為であり、この点からも衣服と住まいの関係を見直し、検討してみる必要がある。

1 着るといふこと

衣服を着るといふことは、他の動物には見られない人間固有の行為であり、そのことによって生存できる地域を拡大することができた。動物に備わっている獣毛や鳥の羽毛はそれ自体が保温性や水をはじく性質を備えて、個体を保護しているが、これは限られた環境条件下でのみ適応できるものである。

人間は動物の皮や植物の繊維を採取し様々な工夫を凝らして加工し、寒さ暑さを防ぎ、生活可能な地域を拡大してきた。また、地域による環境の違いはそれぞれの地に様々な衣服をつくり出した。さらに衣服は地位や身分を表現する手段として、あるいは他者との違いを識別するために、また、裸体の一部を視覚的に隠すため、あるいはより美しく自己を見せるための手段としても使われながら、文化として今日に至っている。



C1 ● 植物の繊維や動物の皮を加工して着る



C2 ● はた織機を工夫して布を紡いだ

いろいろな衣服

● 気候によって違う衣服

地球上には様々な気候帯が存在している。冬季には -30°C ～ -40°C になる極寒の地、シベリアやアラスカに住む人々は毛皮でつくった衣服を身にまとい、体温の発散を防いでいる。それに対してエジプトなど日中は 40°C ～ 50°C にもなる灼熱の砂漠地帯では、全身を白い衣服で覆い、太陽から皮膚を守り、皮膚からの乾燥を防いでいる。

赤道直下のブラジルやマレーシアなど、年間を通じて高温多湿の熱帯雨林地帯では、皮膚からの水分蒸発を活発にすることで体温が上昇しないよう、なるべく裸に近い状態で暮らしている。



C3 ● ベルーの山岳地帯に暮らす先住民

C4 ● 雪と氷の中で暮らすイヌイット

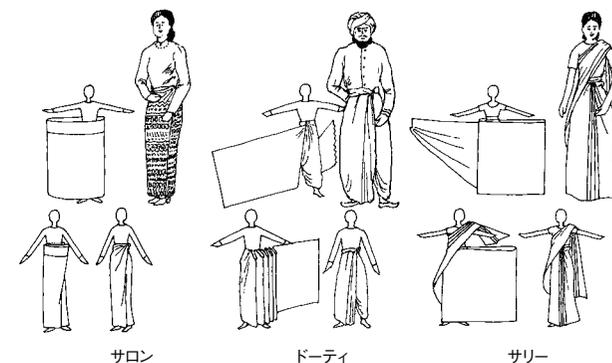
C5 ● 強い日射を避け全身を布で覆っている砂漠の民

C6 ● 裸で暮らす赤道直下の先住民

▲ 衣服のまとい方

布による体の覆い方には、民族によって違いがある。1枚の布を裁断せずに体にまとう、南方熱帯地方系の腰布型(サロン、ドーティ)、長い布を巧みに体全体に巻き付ける掛け布型(サリー)、布の真ん中に穴を開け、それをすっぽり被る貫頭衣型やポンチョ型は世界に広く分布していた。アジア系の直線裁ち、直線縫いで構成した前開き型(和服はこれに当たる)は人が身にまとうことによって立体的な形となる。体形が異なっても着用でき、分解すれば布として他の用途に用いることもできた。

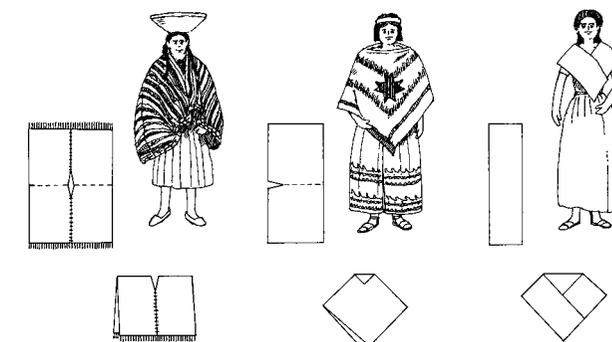
これに対して北方寒帯地方系の衣服とされる洋服は、体形に合わせて立体的に裁断、縫製する個人専用の衣服で、他の用途に転用できない。ゆったりと着る衣服は、体と衣服の間に空気層ができ、風も通るので涼しいが、襟元、袖口、裾を狭めてぴったりと着る衣服は寒さを防ぐのに適している。



サロン

ドーティ

サリー



ポンチョ

ポンチョ

ケチケミル

C7 ● 布のまとい方