

Total Health & Happy Life

しあわせな暮らしは
いい住まいから

お住まい訪問

2022年

春号

No.7

一般社団法人 国際風水科学協会 推奨

一般社団法人 日本建築医学協会 推奨

NPO法人 日本自然素材研究開発協議会 推奨

ドクターズホーム®

しあわせな暮らしは いい住まいから



しあわせな人生の源となるのが住環境です。

どんな住環境で生活していますか？

住まいは、健康や幸福に大きな影響を与えています。

家の本質とは？

従来の家づくりは、使い勝手や利便性、それにデザイン性ばかりが重視され、あとはコストの比較に終始するといったことが一般的でした。

もちろん、使い勝手や利便性は持つべき性能のひとつです。無駄なコストを避けることも、大切な要素ではあるでしょう。しかし、家の役割・本質を考えるなら、まず基本となるのは、ストレスなく健康で快適に、家族が円満に生活できる住環境を整えることが第一です。

本質的に家の役割は、家族の安心・安全を確保することであり、そこには家族の健康も含まれています。地震や台風、火事などから家族の命を守ることを。病気のリスクとなる環境を整え、家族の健康を守ることです。度重なり繰り返される地震被害や台風などの自然災害を目の当たりにし、外観デザインや内装、設備などに向けられていたお客さまのニーズも、「いかにして命を守るか、家族の安全を確保するか」など、より本質的な部分に向かいはじめているように感じます。この本質を求めるようになったことは、結果的に満足のいく家づくりへと導くものです。

知識の必要性

不幸せになってしまいう家も存在するのをご存知でしょうか？

事実、シックハウス症候群で悩んだ末にご相談に見えるお客様も珍しくありません。2020年の夏にも大手ハウスメーカーで新築したあげく、化学物質過敏症に苦しんでいるご夫婦が相談に見えました。

せっかくの家づくりを後悔のないものにするためにも、家づくりについて、あらかじめ学ぶことが大切です。家の環境が人間の心と体、経済面に与える影響がいかに大きいか、十分な知識を身につける必要があるでしょう。

家は人生に大きな影響を与えます。しあわせな家を手にするために最も大切なことは「知ること」と言っても過言ではありません。



家族のしあわせの器

家とは、家族がしあわせに暮らすための器です。家族みんなが穏やかな日々を健康で、快適に、笑顔で過ごすことができれば、これに勝る幸せはないでしょう。

そこに住む家族に、無用なストレスや体への負担をかけることなく、地震や台風などの災害に怯えることのない家。省エネでお財布に優しく、長期にわたって建て替えはもろろメンテナンスの心配もなく、家族みんなが健やかで穏やかに暮らすことができる家こそが、理想の家だと言えます。

家は、そこに住む人たちが、代々手入れをしながら「家族が健康で、絆を深めながら円満に暮らし、人間の成長を促し、成長させるもの」でなくてはなりません。



しあわせを育む家づくりに必要な3つのこと

しあわせを育む家には、備えておかなければならないことが、具体的に3つあります。

▼1. 真の健康住宅

まずは、「真の健康住宅」であること。一口に健康住宅と言っても明確な定義があるわけではありませんが、大切な要素をあげるとすれば次のとおりになります。

- ① 住む方の健康に害を与えない。
- ② 肉体的（物理的）、精神的（心）にストレスを与えない建物。
- ③ 住む方の健康増進（ヒーリング効果など）に役立つ家である。

これらの要素を兼ね備えて、はじめて「真の健康住宅」と呼ぶに値する住まいといえます。

健康に住環境が影響を及ぼすことは、医学的にも報告されています。例えば、汚染された空気の中で過ごせば、ぜんそくや肺がんの危険性などにさらされます。きれいな空気の中で過ごしていれば人

▼2. 高性能住宅

快適性を約束する高气密・高断熱性能はもちろん、長持ちする高耐久性。また、家族を災害から守るには耐震・耐火性能も必要でしょう。そして地球環境に寄与する省エネ性。どれも欠かすことはできません。

質より量が求められた時代は過ぎ去り、心の豊かさが求められる時代において、高性能性は本来あたり前に備えていなければならない基本的なものだといえます。

▼3. 価値住宅

住みやすさやコミュニティの価値を知ってから買える住宅を「価値住宅」として、大手不動産会社が打ち出しています。

良い家を住み継ぐ、という考え方に賛同できます。価値住宅であるためには、新築する瞬間から考えなければなりません。

そこに住む方の「主観的価値」、そして周囲や第三者の目を意識した「客観的価値」、さらに地球に配慮した「環境的価値」、長い歳月を越えるための経済性にも着目した「資産的価値」があります。

これら4つの価値をバランスよく兼ね備えてこそ、住む方から他者からも認められる価値住宅となります。

「いい家だなあ」と日々感じて暮らすことほど幸せなことではなく、また「いい家ですね」と褒められて、嫌な気分になる方はいません。

金銭的不安を排除できなければ、しあわせを感じることは難しいはず。冷暖房費が安く済み、メンテナンス費用の負担が少ない。健康でいられるから、病院にかかるお金も少なくて済むなどのメリットもあるかもしれません。そんな付加価値が、資産価値にも直結し、しあわせを実感します。

健康住宅・高性能住宅・価値住宅。この3つの条件を兼ね備えた家が、理想とする住宅であり、お客様にしあわせを実感して頂ける家だと考えます。