

あなたがつくるべき家

-編集部より-

使用許諾契約

この契約は本レポートをダウンロードした時点で許諾されたものといたします。

もし、許諾を拒否される場合は、速やかに本レポートのデータを破棄してください。

第一条 目的

この契約は、本レポートに含まれる情報を独占的に使用する権利を許諾するものです。

第二条 一般公開・複写の禁止

本レポートは特別な許可がない限り複写や公開はできません。もし、複写公開を望む場合は、書面にて著者まで了承を得てください。

第三条 賠償責任

上記第二条に違反した結果、損害が発生した場合は、賠償責任を負うものとします。

—はじめに—

家を考え始めたのはいつ頃だったでしょう？

夢を夢で終わらせない、諦めない家づくりって本当にあるのでしょうか？
とりあえず展示場に行った時はいかがでしたか？

まだ、行ってない？もう行った？

住宅展示場には様々な家が建ち並び、いろんな知らない情報が次から次へと・・・
ぼやぼやしていると、
いつの間にか家の契約をしているという事だってあるかも？

そんな時、ふと立ち止まってください。

それが本当に必要なのか？と

必要ならいい。しかし、「契約金もったいない」とか「付属のオプションがタダになっているから」とか
そう言った理由なら、今一度立ち止まって自分に聞く必要があるかもしれない。

なぜなら、

一生ローンを支払い、一生これからその家で住む。

立ち止まったっていいじゃない？

それでも進むというのならそれが一番いい方法。

けれど、家を買うことを少しでも拒んだ気持ちがあるのなら、先を読むといい。

家をつくるという事は、**家を買う**のとは、大きく訳が違う。

—家づくりとは—

家づくりと**家を買う**とは、全くその方法が違ってきます。

その違いは、スタートにあります。

家を買うというには、その基本があって、おおよそ 30%位が自分の思い通りになる自由設計。

家づくりは、120%が自分の思い通り。

もちろん、素材の規制はあるにしても、間取りはおろか外観や、大きさ、内装や棚板といった事まで

自分で決めた数が多いほど
自分で住んで心地いいのが当たり前。
自分で住む空間は自分で決めよう。

自分の住む家は、

自分で決めた方が楽しいに決まっている。

価値ある家を手に入れたいとか、
いい家を手に入れたいとか、
自分らしい家を手に入れたいとか・・・

これから話をする事は
いい家づくりにとても大切な、根本的な話なので大切に聞いてほしい
ここからの話は、私が今まで、400人以上の、家族と家づくりの話をしてきて
気づいたことを、こつこつと書き留めて、まとめた事に基づいて話します。

あなたが家族を思いやって、
いい家を手に入れたいと考えている人ならば大いに参考になる。
しかし
そうではなく、ただ単に安ければ、家なんて何でもいいと思っているのなら、全く時間の
無駄としかいいようがない。

第一章

「無垢の家」 がいいの？

—木は本当にいい？—

私たちの先祖が昔・・・猿だった頃、人は森に暮らし木と共に生活してきた。
あらがいようが無く、あなたのDNAには、その時の暮らしが深く濃く刻まれている。
最近開発された、鉄骨の家とか、コンクリートのマンションとか。
そう言った箱より、自然に近い木の家は、それだけであなたが生きる環境として適しているのはいうまでもない。
それでも、
あなたを勘違いさせてしまう広告が最近とても多い。
なぜ？どんなことに、勘違いをしてしまうのだろう？

「無垢の家がいい」

これ！勘違いする。

無垢の家と木の家って根本的に何が違う？

事実、このことを知らない人がとても多い

そして、構造見学会ではその事の話をして、驚かれることもまた、とても多い。

例えば —土台(どだい)—

あなたは、床下まで本当にしっかりと見ているのだろうか？

「ん？！まてよ、そんな事が本当に必要か？」とあなたは、疑問を持つかもしれない。

そう初めて

私たちの開催する、構造見学会に訪れた人は、必ず驚くし、感心するし、自分で家を建てる場合は絶対にその土台にしなければいけないと決心をするそう。

そんな見学会にあなたは、参加したことがあるだろうか？

本当に無垢の木でつくられているのか？

薬は使っていないのか？

使っている薬品は、本当に体に影響ないのか？

醤油と比たって意味が無い。

むしろ、**体外に何時間で完全排出されるかが大切。**

断熱材の種類だっていろいろ、グラスウールだってアクリアがいい。・・・

っとまあ、構造見学会を見るだけでもかなりの事を知ることが出来る。

知らなくてもいい？

プロに任せればいいなんて思っていたら、楽しい家になんかにならないから。

—構造見学会参加者の声 より—

第二章

「自分らしいと・・・」

最近は自分らしいがもてはやされている。

そんな時

あなたが自分で、

あれこれと決めることが出来るようになるには一体どうしたらいいのか？

本当に自分で決めている？

本当に自分で決められる？

オススメ品だけで満足してない？

素敵な人って

魅力的な人って

自分らしさをよく知っている。

設計士の腕だと思う。

設計士とは

もちろん素敵ですばらしい家をつくる技術や知識があるのは当たり前。

けど

それだけじゃない

設計士は 「あなたらしさ」 を引き出せる

そんな、魔法、マジックを持っていないかやいけない？

マイホームは、人が見て素敵とかかっこいいとか必要だけど

大事なのはあなたが一番満足すること。

満足って

うれしいの上で、言葉じゃ言い表せない。

という事じゃ無いのかな？

そんな風に言える家が「自分らしい家」なんだよ。

あなたは、経験したいと思わない？

あなたの知らない人が勝手につくった家ではたぶん無理。

自分で一生懸命一緒に考えてきたから「自分らしい家」の言葉に出来ない満足がある！

ー南相馬市 鹿島 F 様の手紙よりー

第三章

「臆病者・・・」

臆病者って言われて

100人中99人は自分の事かも？

そんな風に思うらしい。

臆病者の先に行くにはどうする？

たくさん家を見てきて、決めることが出来ない

これって臆病者？それとも傲慢？

堅実だと思うけど。ちがう？

100人中の1人になるには「臆病者ですがなにか？」

臆病者を認める事。

レオナルド・ダビンチは自分が馬鹿だと認めていたそう

だから何歳になっても「飽くなき探究心」と「尽きることのない独創性」

たくさん事やものを考え出したそう。

自分は天才だとダビンチが

もし思っていたら

天才だと言われてはいないだろう

認める事、自分の悪いと思う事を卑下しないで先に認めればそれから抜け出せる。

そして、家族も一緒に認め合い、尊敬し、意見を出し合う。

何件も廻って、決められないのは臆病者かもしれないけど、それを認めた瞬間から

臆病者で無くなって、決めることがたくさん出来、ローンを組むことが出来る

本当の家が手に入る。「目から鱗だよ」

先を心配する気持ちを持ち

先を安心させる知恵を持てば

何も不安を感じることは無い。

—お客様の声全般より—

第四章

「家づくりに欠かせないこと」

「薪ストーブのほんわかした雰囲気体が感できてよかった。」

体感することは必要です。

住宅展示場ではわからないことが多いのは実体感できないから。

あなただってよく知っている。

展示場は所詮、お客にきれいに見せている。

展示場のままつくるなんて事はない。

私も以前は展示場を持っていたことがあったけど、展示場そのままという人はいなかった。

そりゃそうだ！家族それぞれの生活が違うのだから、展示場と同じわけがない。

だから、展示場じゃダメ。あなたはそんな風に知っているはず。

2回目の見学会でしたが、隅々まで行き届いていて・・・

心配の気持ちが無いです。

家づくりを頼んでよかったです。

2階の天井の板張りがよかったな～断熱材がいいのかな？

リビングの窓の大きさがいいな～

細かい質問に対し、丁寧に即答して頂き納得できました

今後も見学会に参加させてください。

契約を考えたから初めての構造見学会がこちらでした。

皆さんの丁寧な説明のおかげで初めてでも楽しくお話を聞くことが出来ました。

説明もわかりやすかったです。

基礎が明らかに他とは違いとても魅力的でした。断熱性についても詳しくマニアックと

思ってしまうほど違いがわかる説明でした。とても楽しい時間が過ごせました。

木のぬくもりが大変感じられよい見学が出来ました。

自由設計の家の本当を知ることが出来ました。

一見学会お客様の声 より一

第五章

「断熱性」

「断熱性能と聞いてもいまいちピン！とこないし
まして、グラスウールがどうのこうの・・・
説明されたところで、違いさえもわからない。選べない！！」

って良く言われますが、あなたは断熱材の使い分け方をご存じですか？
(断熱材の種類や違いは第10章でお話しします。)
インターネット上で断熱材は、あっちがいい、こっちがいい。
営業マンさえも断熱材は、あっちがいい、こっちがいい。

それで本当に断熱材を決めるなんて、信じられない。

っとまあ、プロから言わせればそうですが、なかなかそんな違いわかるはず無い。
インターネットも営業マンも責任は無いですから、言いたい放題です。
けれど、設計士(私)は違います。
社会的に責任ある立場です。いい加減な事を言うと罰せられます。

さて、それらを踏まえて言いますが。
断熱の善し悪しは、素材の性能だけではありません。
実は・・・
素材の性能というのは、厚みで大きく変化します。
例えば・・・
素材的に断熱性能がいい物でも、薄ければ意味が無く
逆に
素材的に性能が落ちる物でも、厚ければ家の断熱性能は向上します。

だからといって、めったやたらに厚くすればいいという事では無く
それは、それで、既に実用例があり、それらに従って行うことが
最善の(コストパフォーマンスに優れた)いい家をつくる方法です。
それって、知っていますか？
福島の地域で、どの種類の断熱材をどのくらい(厚)にしたらいいいのかってご存じ？
専門家が知っているだけで本当にいい？
これって家の価値や価格に大きく影響しますよ。
ーお客様インタビュー よりー

第六章

「予防・・・」

歯磨きを毎日するのはなぜですか？と質問された時、あなたならどんなふうに答えますか？歯医者さんにはなかなか行かないけど、歯磨きは毎日きちんとする。
私は、予防だと思っているけど・・・そう、虫歯のね！

歯が痛いのはたまらないし、無くなるのはもっと怖い。
食は、自分らしく生きるための基本。生体として、存在するという事じゃ無くてもあくまでも精力的に自分らしく生きるために必要な事。

家で言えば・・・

シロアリだって、好んで家を食べに来るわけではない。
だいいち、シロアリはそんなに頭がいいわけでは無い。
シロアリは、自然界の中の役割を果たすためにその生態を保っているだけ。
それでも・・・

家がシロアリで壊れていくのは困る。
だからこそ、シロアリが嫌がるつくりかたをしている。
材料じゃ無くても、家のつくりかたでシロアリが嫌がる方法があるんだけど。
あなたは知っていましたか？
薬剤付けの土台と言うのは、おおよそ5～7年で、もう一度薬を散布しなきゃいけない。
これもあなたは知っていましたか？

この床下のつくりと材料なら、シロアリが来ないことがわかる。
2重3重に防御する工夫がしてあるのだから、安心できる。

他のつくりとちがって、丈夫で長持ちする家がよかったです。夏涼しく、冬は暖かい
光熱費も抑えられるところも魅力的な家でした。

一目見て丈夫なつくりだと感じました。

基礎が強固で有りながらも、計算された形やたくさんの土台の安心感など、是非自分の家にも採用したいなと思います。

構造見学会は前から見てみたいなと思っていました、骨組みがしっかりしていないと住むのも不安です。完成が楽しみです。

ー構造見学会お客様の声よりー

第七章

「Q 値」

「きゅーち」と言います。家の性能を表す指標ですが、よくわからないのが当たり前です。しかし、家をつくる際に知らないといけない数値です。

Q 値は、小さくなればなるほど、家の性能がよくなります。

数値が小さくなると、暖房の費用や冷房の費用、灯油や電気と言われる光熱費が少なくて済みます。灯油や電気の料金は、毎年、徐々に値上がっています。私もあなたも同じように光熱費が支払っているのですが、家の性能で支払総額がすごく変わります。

Q 値はどのくらいが妥当なのだろう？

Q 値が1になると、40坪くらいの家で、牛一頭の出す熱で、冬の暖房はまかなえます。国で決めた福島県の Q 値の基準値は 2.4 です。

2.4 と 1 ではどのくらいの差が出るかというと・・・

少なく見積もっても、おおよそ月々平均 5,000 円くらいの違いが出ます。

年間 60,000 円 10 年で 60 万円 30 年で 180 万円

けれど、働いている内はまだいい。

年金暮らしになったのならどうします？

年老いてからの月々 5,000 円はとても重くのしかかります。

年金なんかあてにならない将来。

じゃあどうするか？

キューワン断熱だと家の温度が暖房をつけていなくても暖かいことがやはり good!!

自分もキューワン断熱にします。

新しい断熱材を見られてよかったです、長めで見れば金額が少し上がってもやはり得なのかなと思いました。

暖房つけてないんです。12 月下旬だと言うのにいいのでしょうか？それでも火を見たくて薪ストーブに火を入れるのですが、薪を追加で入れられないんです。そりゃ家の中が暑くなりすぎてです。

暖かくて女房がよく動くんです。前は猫のようにこたつで丸くなっていたのに・・・

寒くないから動けるんだって言ってました。

キューワン断熱の壁の厚さ、天井の断熱材の厚さには、ただ、ただ、驚きました

—お客様の声 より—

第八章

「火災」

住宅では火災のリスクに備えなければいけません。

それで、木造住宅と鉄骨住宅

断熱材がグラスウールとウレタン発泡・・・

火災に関して、ダメなことを言われて驚かされながら家づくりを進めるケースがあると聞きました。

・本当の危険はなんなのか？

消防庁によると、コンロ、たばこ、放火、ストーブ、電灯電話の配線、配線器具・・・と火災の原因があります。

第一位のコンロ火災のその半数は天ぷらによる火災の発生したデータがあります。

それじゃ、電気調理器具がいいのか？

そうとも言えません。油類は約 340° 位から自然発火します。

ですから電気調理器具と言えども、安心できるわけではありません。

その上でもっと注意すべきは、ガスであれ、電気であれ、発火した後、火が燃え広がらないようにしておくことが大事。(燃えやすい物を近くに置かない)

そうすることで火災リスクはかなり低くなります。エプロンだって燃えにくい物を使用した方がいいのは当たり前です。火災で一番怖いのは鎮火できないことです。

そこで、よく考えてください。

今度は、火災による死亡や後遺症のリスクです。

今、ここで火災が起きたとしましょう。

燃えやすい物が近くに無かったら・・・燃え広がりにません。無事鎮火です。

しかし、燃えやすいものが近くにあったとしたら？

次に考えられることは？

燃えやすい物同士に燃え広がることです。

一番燃えやすい物は？？

カーテン、そして家具・・・

と言うように、火災は順番にその勢いを増していきます。

家具まで燃えたら、次は？？

天井や床板等の住宅内の目に見えているところが燃えていきます。

いかがでしょう？

ここまで火の手が上がっていたら？

そこに人がいたのなら、かなりのやけどを負うかもしくは重度の障害を受けるか最悪は死亡につながってしまいます。

この章の始めにお話ししました。

家づくりにおいて、木造住宅と鉄骨住宅、断熱材がグラスウールとウレタン発泡・・・

こういった家の構造体の多くは、防火の処置で包まれて燃えるまでかなりの時間を必要とします。ですので、家の構造体まで火の手が上がっていたとしたならば、もう、手がつけられない大火となっている事が大半です。

火災におけるもう一つのリスクは、近隣への延焼です。

・近隣への延焼。

火災が起きた時、鉄骨住宅であろうと木造住宅であろうと内装材が一番先に燃えます。

その間に消防隊がおおよそ鎮火を開始します。

鉄骨住宅の場合、鉄は一定の温度で変形を起こします。

火災時の熱で、家をつくっている、鉄が“ぐにやり”とまががる事があります。

特に鉄骨住宅に使用されている鉄は軽量鉄骨といわれる厚みの薄い物が多くその現象が起こりやすくなっています。

その反面

木造住宅の場合、木はよく燃えるとイメージされやすいですが、むしろ木の方が火災に対して強い場合があります。

木は、始め燃えますが、表面が炭になると燃えにくくなります。

このことを、炭化現象といいます。

炭化がおこった木材が燃えるには、周りの温度が高くないと燃焼は続きません。

火災における最大リスクは、住宅の内部構造(柱とか断熱材)では無く、

目に入る範囲の表面の物が、燃えにくい物を使用するかどうかが大切。

そして、火災の熱で家が崩れる前に逃げ出せること。

そう言った意味でも、軽量鉄骨の住宅に比べると、木造住宅の方が火災に対しては安全だと言う評価もあります。

公共物が鉄骨なのは、重量鉄骨といい厚みある鉄を使用しています。

一方、現在における鉄骨住宅で使用されているのは軽量鉄骨といわれる、薄い鉄を使用している家とを比べると、ナンセンスです。

鉄は燃えない、ですが軽量鉄骨住宅は熱で変形することを知らなければいけません。

第九章

「家の骨」

家の骨(構造体)に興味を持つ方はとても少ないです。
それは、どこでも一緒だという勘違いをしているからです。

素材が同じなら、全てが同じだと思っている方が大半を占めています。
あなたははどうでしょう？

どこでも一緒じゃありません。
地震の時にそれは感じたのじゃ無いですか？
つぶれている家があるその隣で、しっかりと建っている家もある。
地盤のせいじゃない？
まあ～少なからずそう言った理由はあります。

福島市の一部の地域は地盤が弱いことで有名です。
しかし、そういった場所ほど人気があって土地の値段が高かったりします。
とても不思議です。

その地盤の弱かった場所に家を建てました。
3件並んで家が建ち
大手2大メーカーの鉄骨住宅と骨太住宅が並ぶこととなったのですが・・・

あの震災の時その地盤は液状化を起こし、コンクリートは持ち上がり、家が東に7cm
南に10cm横ずれを起こしたほどひどい状態でした。

2大メーカーの家は、使い物にならなかったそうですが、骨太住宅は大丈夫でした。
その理由は
基礎の作りが違いました。
骨組みの組み方と材料の本数が違いました。

隣2件はとても住める状態じゃ無かったけど、
うちはそんな事はなく、震災後に家にいることが出来ました。
しかも、あの時電気も止まりガスも止まり、外では、雪混じりの雨が降ってとっても不安
でしたが、家で過ごせた事と、家の中が暖かった事が何より幸いで、安心できました。
不幸中の幸いでした、よかったです。

—お客様の声 より—

第十章

「断熱材」

これはまことに迷うほど種類がある。

代表的なのは 4 タイプ 「グラスウール」「工場生産ウレタンフォーム」「現場発泡ウレタンフォーム」「セルロースファイバー」

インターネットで検索すると様々のメリットやデメリット他の断熱材の誹謗中傷・・・
情報を探して読む度にわからなくなる。

この様に言われます。

さてそこで、これらの違いをはっきりと申し上げます。

- 価格の違いがあります。
- 断熱性能の違いがあります。しかし、厚みでそれは解消できます。
- 燃えにくさの違いがあります。しかし、燃え広がる様な事はないです。

この 3 つの事を踏まえて選ぶことが出来るのですが

一つだけあなたには選択できないことがあります。

それは、生活スタイルで断熱の材料を選定するという事。

これだけは、わかりません。

生活スタイルで最適な断熱材を選定できる人とは？

1. 住宅を専門に設計している設計士
2. 断熱に関して専門の知識と勉強をしている設計士
3. 気密に関して専門の知識と勉強をしている設計士
4. 材料の組み合わせの善し悪しを知っている設計士

この 4 つのことをしっかりと知っているのは当然。

その上で、あなたがあなたの生活の夢を大いに語ることができ、それを受け止めることが出来るだけの会話が出来、そして、もっと深くあなたが話をしてしまう、聞き出せる能力をもった設計士で無ければいけません。

断熱と気密とサッシと生活スタイルはそれほど密接な関係があります。

最近の家は、ここまで高度な技術と知識の上で成り立っているという事をあなたは知っておく必要があるのです。

もしそれでも自分で選定を余儀なくされる必要があるのなら、
高気密高断熱住宅を諦めた方がいい。
その様に断言できるほど、繊細な物だと知らなければいけません。

手術の際にだって
十分な「インフォームドコンセント」があって、手術に望む様に
家づくりでも十分な「インフォームドコンセント」が
無ければ、いけません。

もし、断熱や気密そしてサッシや生活スタイルのバランスが崩れたのなら・・・
多くの結露を起こたり、家が腐らせたり、生活し始めてからこんなはずではと言ったり

そんな事が起こります。

いつも家づくりを頼んでよかったと思います。すみずみまで行き届いたつくりで・・・
心配の気持ちが無いです。家を建ててもらっただけでは無く、自分でもつくりあげるものな
のだと思わされています。

壁の断熱材や床下の断熱材の違いについて丁寧に説明してくださりわかりやすかったです。

基礎が他とはあきらかに違い魅力的でした、断熱性についても詳しく教えて頂きとても勉強になりました。

自分の思い込みに気づかされました。

2回目の見学会参加でしたが・・・床下、天井、キューワン断熱の壁、高断熱複層ガラスなど
など・・・構造がしっかり見れて安心できるつくりになっていることが実感できました。

7年前に一度お話をさせて頂きましたが、改めて家づくりに対する考え方に共感する事が出来
ました。いわき市でもキューワン断熱、グランドスラブ基礎の家が建てられればと思っ
ている次第です。断られたらとてもショックで当分立ち直れ無いかもしれませんし、他で
はつくる気力が出ないと思います。

何がいいのか？どこまでこだわりたいのか？もっと諦めない家づくりは出来ないのか・・・
そんなモヤモヤした気持ちがスッキリするお話が聞けてよかったです。断熱や床下のこと
なんで今までもっと考えてこなかったのだろうと思うほどでした。

ー構造見学会お客様の声 よりー

—おわりに—

たくさんの家づくりを迎える人たちの事を交えながら家づくりに関してお話をしてきました、このようにいい家を手に入れる方法は目の前にあります。

まだまだ、伝えなければいけないことが沢山ありますが・・・

伝えきれません、しかし

この事だけは知っておいてください。

同じ情報、同じ人、同じ家族構成・・・

家づくりをする人が同じの情報を受け取っても2人のタイプに分かれる。

一人は

「ああ、そうか、こういう感じていけばいいのか」

「簡単だ！こんな方法ですすめれば、いい家は自然と手に入るのは当たり前だ」

「こんな家なら、つくった後も豊かな生活がおくれるし、家を手にいれて、住宅ローンが重荷になったり、家をつくったことを決して後悔などしない」

と感じるひと。

もう一人は

4時間もかけて、どんなに具体的に話をしても・・・

「あ～そうですか？」

また他にいい家があったり、他を見て検討してみます。いい勉強になりました」

と言う人・・・

家族と一緒に豊かに暮らせる、いい家を手に入れる方法はすでにあなたの目の前にある
しかも、既にあなたは持っている。

それに気づかないから、苦勞して毎週末の時間をむだにしている。

同じ情報、同じ人間、同じ家族構成でも違いはある。

あなたはどっちに入りますか？

受け取り方はあなた次第、いい家づくりのために

勇気を出すか

そうでないか・・・。

ここより先の詳細はホームページで確認できます。

<http://www.acr-co.jp/>

もしくは

福島市 誠栄ハウスで検索してください。

ー編集部よりー

「あなたがつくるべき家」本編ダウンロードコンテンツについて

PDF 版（以下、本冊子と表記）は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

- ★ 本冊子の著作権は中沢 達浩にあります。
- ★ 中沢 達浩の書面による事前許可無く、本冊子の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売（オークションを含む）することを禁じます。