

「家時間」をもっと楽しく

これからの住まいの“当たり前”

家は、生活の基点



一般社団法人
住宅リフォーム推進協議会

「家」がすべての 基点です。

突然、世界中を襲ったコロナ禍。

ステイホームを余儀なくされ、

私たちの暮らしはそれまでと一変してしまいました。

外に出られない日が続き、私たちは再確認しました。

家が、生活の基点であることを。

家族や知人との食事や語らい。ショッピング。イベント参加。

スポーツやフィットネス。そして仕事まで。

これまで外で行ってきたさまざまな日常生活も、

これからは自宅で行うことが増えていきます。

「新しい生活様式(ニューノーマル)」とも呼ばれる暮らし方も始まっています。

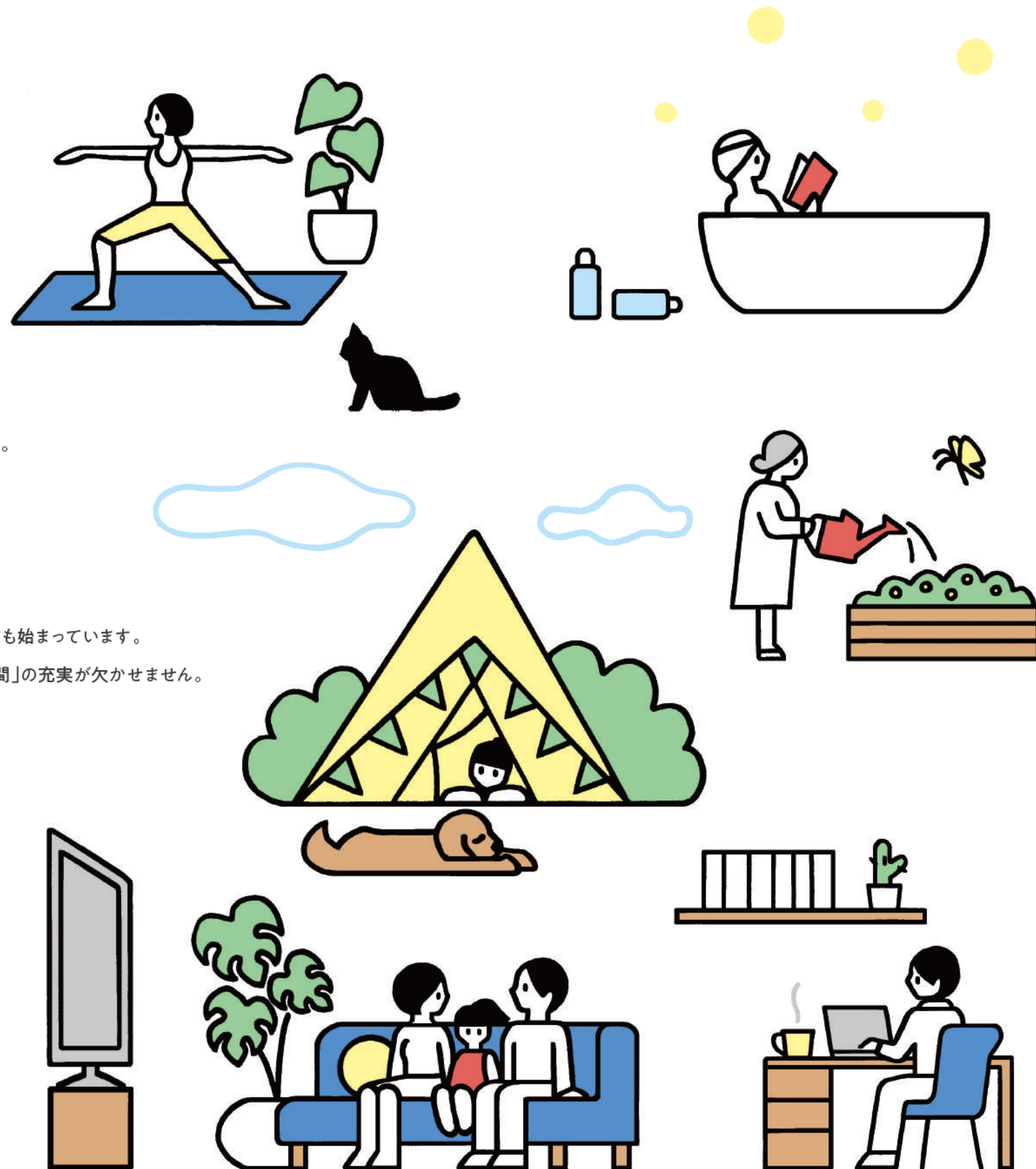
新しい暮らしを楽しく、上質なものにするためには、「家時間」の充実が欠かせません。

これからの人生をよりよいものにするためにも、

今一度、暮らし方を見つめ直してみませんか。

その時に、人の基点となる「家」についても、

一緒に考えてみてください。



「新しい生活様式」の実践例

日常生活での基本

- こまめな手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめな換気
エアコン併用で室温を 28℃以下に(夏場)
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密閉、密集、密接)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、
禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または
風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

場面別

【買い物】

- 買い物は通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- レジに並ぶときは、前後にスペース

【娯楽、スポーツ等】

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を。
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

【食事】

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに

【働き方】

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン

*厚生労働省「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」から抜粋

1

これからの住まいの当たり前

清潔な空間であること ウィルスや汚れのない、やさしい住まいに。

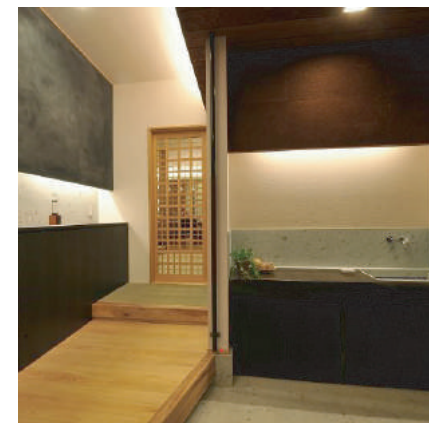
ウイルス感染症の予防をはじめとした、衛生面に関する意識が日々高まっています。

外出時だけでなく、自宅で過ごすときも対策や配慮が必要です。

そのためには、住まいも常に清潔な空間であることが大切。

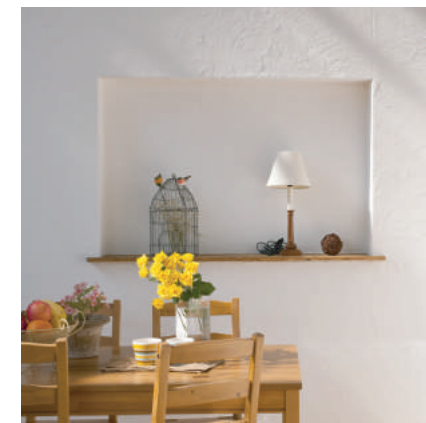
今、日常生活に取り入れたい、

住まいの衛生面に関するポイントや工夫についてご紹介します。



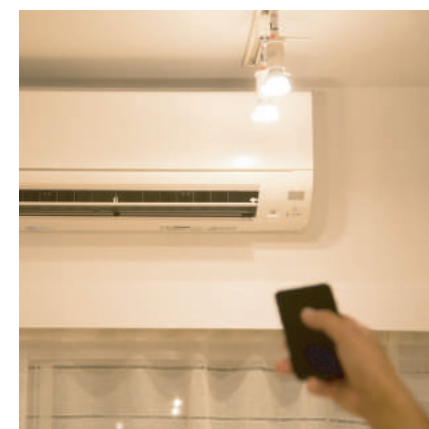
汚れを自宅内に持ち込まない

玄関ホール近くに洗面台があれば、外から帰ってすぐに手洗いができ、外からの汚れを防いでくれます。あるいは玄関前の屋外に汚れ物を洗うスロップシンクの配置も効果的。ペットの汚れやアウトドア用品の洗浄、家庭菜園の水やりなど、多目的に使えます。



においや湿気をとる

室内の空気を、いつもきれいに。壁材の中には、室内の湿気を吸収したり、気になるにおいを脱臭してくれるものがあります。中には住まいの有害物質を低減する機能性の壁材も。空気清浄機などの家電製品と併せて、室内環境を快適なものにしていきましょう。



非接触の空間を増やす

ウイルスは空気を通じてだけでなく、おおぜいの人々が使用する部位からうつるケースもあります。玄関ドアや室内のスイッチ類、水栓金具などは定期的な消毒が大切。設備機器の中には、直接触れずに操作できるタイプもあります。ノンタッチ空間を増やせば清潔性は高まります。



結露のできない空間に

冬場、室内北側の窓などに発生する結露。放っておくとカビやダニが繁殖し、ぜんそくやアトピーなど健康を害するリスクになりかねません。換気も大切ですが、重要なのは部屋をきちんと断熱すること。サッシを交換したり、断熱リフォームを行えば、住まいの快適性もアップします。

職と住がつながる

「おうちで仕事」も当たり前の時代です。

「テレワーク」「リモートワーク」などと呼ばれるような、会社のオフィスでなく、

自宅や別の場所で仕事をおこなう働き方がポピュラーになってきました。

ウイルス感染症が収まって、こうした働き方は今後一定の割合で残るでしょう。

そうすると、これまでプライベート空間だった自宅に、オフィスとしての機能も必要になってきます。

折しも、ご夫婦共働きのご家庭が増えています。

仕事疲れの身体を休め、家事や育児の負担を軽くしてくれる家づくりも

考えていきたいものです。



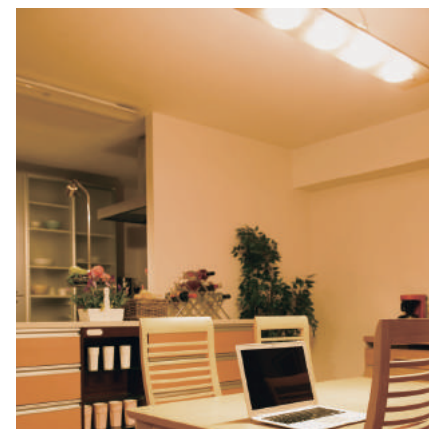
ワークスペースをつくる

自宅で執務するだけでなく、PC 等を使った打ち合わせや会議が一般化してくると、専用のスペースがほしくなりますよね。個室型なら遮音性も高く仕事に集中しやすく、オープンタイプなら場所を取らず多目的に使えます。空間を上手に活用してスペースを確保しましょう。



“家事らく”な家に

仕事が忙しいほど、家事をなるべく軽減したいと思うのは当然のこと。料理に片付け、掃除・洗濯、ゴミ出しなど、毎日の家事は膨大です。家の中のレイアウトを工夫したり、便利な設備機器や家電製品を導入することで、少しでも家事の負担を減らしていきたいものです。



照明にこだわる

照明の明るさや光の色、種類、光源などを工夫することで、部屋の印象は大きく変えられます。食事や仕事も同じダイニングやリビングで行うのなら、雰囲気を変えることでリラックスさせたり、仕事の効率を高められたりと、心身をコントロールできます。



住み替えも選択肢に

リモートワークのような働き方が定着すると、オフィスまでの通勤時間に縛られることなく住まいを選べます。住まいの広さや自然環境、ロケーションを優先し、郊外や地方に住み替えも可能な時代になりました。都市部と地方を行き来する二地域居住生活を実践する方も増えています。

家族の健康を支える場

居心地だけでなく、心身のやすらぎ、身体によい空間に。

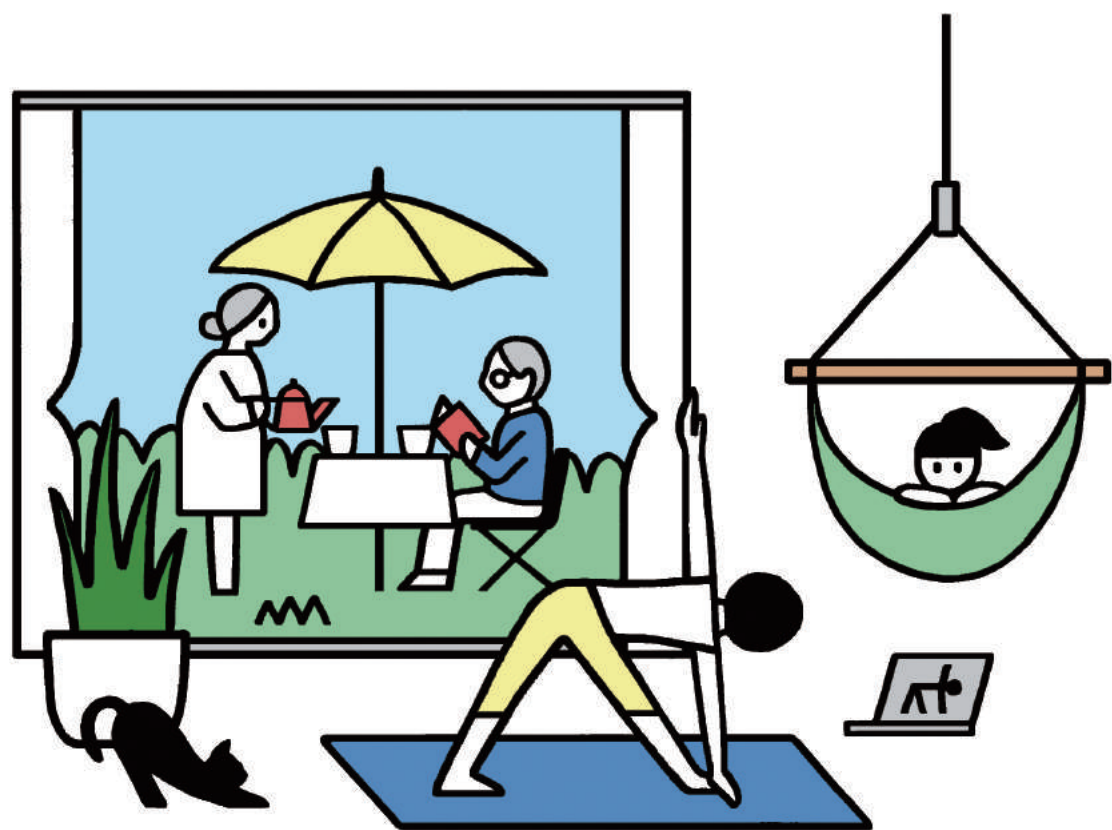
健康は、私たちが生きていくうえでの、もっとも大切な資本です。

そしてよい家は、家族の健康を守る場としても機能します。

今後、1日の多くを過ごすことになる住まい。

家族全員の心身にやさしく、長く安心・快適に暮らし続けるためにも

わが家の「健康偏差値」を高めていきましょう。



温熱環境を高める

建物の断熱性能が低いと、室内なのに夏の暑さや冬の寒さを強く感じてしまいます。熱中症やヒートショックなど、事故にもつながりかねません。断熱リフォームで室内の温熱環境を高めれば、室内の快適性が高まり、健康的なうえ毎月の光熱費の抑制につながります。



自然由来の素材を使う

無垢のフローリング、珪藻土の室内壁……。質感や風合いのよさや、快適性・安全性などの理由から、自然素材による家づくりが注目されています。建材に自然由来の素材を使うことは、アレルギーやシックハウス対策のひとつとしても効果があるとされています。



リラックスできること

ぬるめのお湯を張ったバスタブで少し長めのバスタイムを楽しんだり、落ち着く寝室で上質な睡眠をとったり。座りごちのいいソファで、お茶をいただきながらお気に入りの音楽を聴くのもいいですね。ストレスの多い昨今、自宅をリラックスできる空間にしていきたいです。



事故のない空間に

部屋を移動する際の転倒など、家庭内の事故は少なくありません。事故を減らすために、室内をバリアフリーにすることも大切です。高齢者のためだけの特別なものでなく、ユニバーサルデザイン＝誰にとってもやさしい空間として、当たり前の配慮にしていきたいものです。

コミュニケーションとプライバシー

「家時間」が長いから、お互いの距離感も大切。

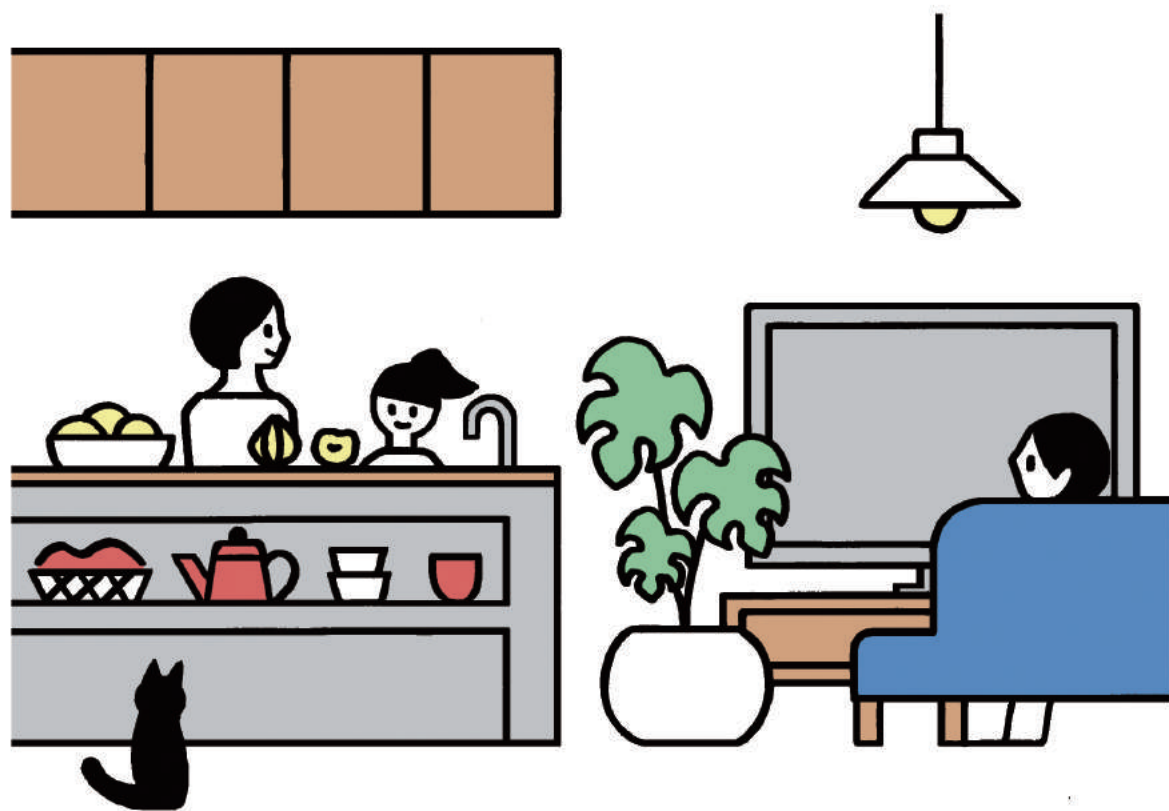
夫婦で会話する。子どもの勉強をみる。友人や遠方の親戚とオンラインでしゃべる。

ステイホームは、「つながり」の大切さを改めて気づかせてくれました。

そんなコミュニケーションの場を広げることが、「家時間」の充実につながります。

一方で、外に気軽に出不来など、私たちは知らず知らずのうちにストレスにも晒されています。

だからこそ、時にひとりになれる時間や空間も大切です。



おおぜいで過ごせる場所を

映画鑑賞はリビングのホームシアターで、食事はみんなで料理にチャレンジ。ニューノーマルな生活は、これまで外で行っていた行為も「家」が舞台になります。広いリビング、複数でも作業できるキッチン、駆け回れる庭など、おおぜいで過ごせる場所を増やしていきましょう。



庭も「家時間」のひとつ

室内に籠もるだけが「家時間」の楽しさではありません。庭やデッキ、マンションならバルコニーなど、家の外も上質の時間を過ごす場所のひとつです。ガーデニングや家庭菜園、軽いフィットネスなど、使い方は多彩。室内と一体化させれば、広がりや開放感も高まります。



ペットも、大事な家族

ペットもまた、大事な家族の一員。人もペットもストレスなく暮らしていくためには、家づくりにちょっとした工夫をプラスしたいもの。においや汚れなどを取り除く工夫や、ペットがすべりにくい床材や通りやすい建具など、ほんの少しの気配りで暮らしやすくなります。



プライバシーも大切

コミュニケーションも大切ですが、同時に必要なのがプライバシー。リビングの一面をミニ書斎にしたり、夫婦の寝室レイアウトを工夫するなど、プライベートゾーンをつraえては。家族みんなが家に長くいるからこそ、プライバシーには気を遣っていきましょう。



これからの住まいの当たり前

and more…

「家時間」をより充実させるためのテーマをピックアップしました。

これまでのキーワードとあわせて、「家時間」を楽しむためのヒントにしてください。



1

五感に響く

カーテンを通じ、大きな窓から射し込む柔らかな光。室内をそっと行き交う風。リビング先に広がるバルコニーと青い空…家のこちよさは、性能で計れない要素もたくさんあります。五感を刺激する空間が私たちを落ち着かせてくれます。

2

グリーン

季節ごとに色や姿を変えて、わが家をヒーリング空間にしてくれるグリーン。植物もまた、私たちを慰めてくれる住まいの大切なエッセンスです。室内外に点在するグリーンが、私たちの心を癒やしてくれます。上手に取り入れていきましょう。

3

エコロジー

どんなに快適な住まいも、電力などのエネルギーをたくさん要するのでは、よい家とはいえません。エアコンなどの機器に頼るのではなく、住まいの省エネルギー性を高めることが大切です。断熱性能のアップ、節水機器の採用など、家庭でできるエコロジーもあります。

4

収納

収納量の確保は、多くの方にとっての悩みのひとつ。何でも詰め込んでしまうのは問題ですが、適度な“断捨離”とあわせて目に見えるモノを減らし、室内のすっきり感を高めていきたいものです。収納量の確保は掃除の手間を減らす“家事らく”にもつながります。

5

災害への備え

大雨や台風、洪水、地震などに遭っても、家族と財産を守る強い家に。自然災害や火事などのリスクへの備えも必要です。新築や建替えでなくても防災性能は高められます。住まいの耐久性や防火性能等を高め、災害に負けない住まいにしましょう。

6

DIY

カラーの壁紙を貼り替える、本棚や柄物のミニ収納を据え付ける、バルコニーに小さなウッドデッキをつくる…。自分たちでできる、家のカスタマイズもたくさんあります。自宅にすることがより楽しくなり、住まいへの愛着がいつそう高まることでしょう。

7

性能向上

趣味性の高いカスタマイズも楽しいものですが、住まいの基本性能を高めることも大事。耐震・断熱・バリアフリーなどの性能を高めれば、住まいの安全性・快適性をうんと高められます。リフォームの種類や規模によっては、減税や補助などの支援制度も使えます。

8

メンテナンス

家は、何もしないと快適性が損なわれ、知らず知らずのうちに性能を悪化させたりします。見た目も悪くなるばかりか、建物の寿命を短くしてしまいます。定期的なメンテナンスで住まいをリフレッシュし、住まいの性能や価値を維持したり高めていきましょう。

9

資産価値

家は、最も高額な買い物のひとつです。そして、住まいは私たちの資産にもなります。定期的なメンテナンスを続け、長く大切に使うほど価値が高まり、将来住み替えや相続などの際、高額での売却や資産移転が期待できます。

リフォームは、
「家時間」をもっと楽しく。



私たちの暮らしは、

これまで以上に「家」が重要になっていきます。

もし、お住まいの家をもっと便利で快適、暮らしやすい空間に、

とお考えになったら

ぜひリフォームをご検討ください。

皆さんのお近くのリフォーム店と二人三脚で、

楽しい「家時間」を過ごせる住まいをつくり上げていってください。



信頼できるお店はインターネットで検索 🔍

リフォーム業者を選ぶときは、希望するリフォームと業務内容が合っているか、実績のある業者か、国に登録された住宅リフォーム事業者団体に所属している事業者か、自宅からあまり遠くないか、など、さまざまな観点から検討することが大切です。

住宅リフォーム事業者団体登録制度



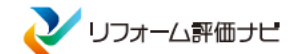
登録住宅リフォーム事業者団体に所属していることも、業者の信頼度の目安になります。国土交通省では「住宅リフォーム事業者の業務の適正な運営確保」、「消費者相談窓口の設置」などに取組んでいる事業者団体を登録して公表しています。

住宅リフォーム事業者団体の登録事業者検索

<http://www.j-reform.com/reform-dantai/kensaku.php>



リフォーム業者検索サイト：リフォーム評価ナビ



一般財団法人住まいづくりナビセンターが運営する、公正・中立なリフォームのポータルサイトです。口コミや施工事例をもとに、全国約 1,000 社の事業者の中から検索できます。

リフォーム評価ナビ

<https://www.refonavi.or.jp/>



「家時間」をもっと楽しく

これからの住まいの“当たり前”

令和 2 年 10 月 初版発行

発行：一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会
〒102-0071 東京都千代田区富士見 2-7-2
ステージビルディング4階
TEL.03-3556-5430
FAX.03-3261-7730
<http://www.j-reform.com/>