

住まいの外まわりを、もっと積極的にライフスタイルに取りこんで人間らしさを取り戻す

# 自然浴生活を取り入れませんか？

今月は「東洋エクステリア」さんの「自然浴生活」シリーズを紹介します。

## ●心豊かな暮らしを思い出そう!!

私たちの会社がある「香川県丸亀市飯山町」は、まだまだのどかな田園風景が広がるゆったりした田舎です。この時期になると、窓から菜の花が咲き乱れているのが見えますし、キャベツ畑ではモンシロチョウがひらひらと舞っています。飯山町は全国でも結構有名な「桃」の産地ですので、丘陵地帯ではピンク色がすこしずつ鮮やかになってきます。もうすこしすると、桃の花が満開になり、飯山町は「桃源郷」となります。そして、このエリアのシンボルである飯野山にかかるモヤが、白く優しくわたしたちを包む度に、春の訪れをより確かに感じるのです。



一面の菜の花と 飯野山

そんな環境で暮らしている私たちにとって、自然はすぐそばにあります。ご近所の方々も古くから知っている方たちばかりなので、うちの家にどろぼうさんがおみえになるとは信じがたい気がして、最近よくご相談を受けるセキュリティシステムも、何だか遠い無関係のことに思えます。夜、鍵もしないで寝てしまうこともありますし、たけちよ君が居眠りしながら番犬しても、うちの家に来られるのは、ご近所さんか、顔見知りの宅急便のおばちゃんですものね。



それでも、そうした生活に、やはり変化があらわれているのかな…と思うのは、最近、ご近所に引っ越してきた方が、まったくといっていいほど、近所づきあいをされなかったり、幹線道路沿いの お家に「空き巣」がはいったお話を、結構ひんぱんに聞くようになったことですね。ごく身近に、「ひきこもり」をして登校拒否をしている子がいたりして、びっくりしたこともありました。もっともうちの子も、たまの休みでも、一日中家でごろごろして、漫画を読んだり、インターネットをみたり、笑ってるかと思えば、携帯でメールをしていたり…。似たようなものですけどね…。

## ●現代のストレスの多い生活

ところで、現代は情報化社会で、世界中のことがリアルタイムでインターネットや衛星放送で瞬時にわかってしまう時代です。世界中のみんながみんな、しあわせという訳ではないですよ。戦争や津波で、食べるものだけでなく、お薬や着るものもなく、死と隣あわせといった悲惨な状況の人たちがいっぱいいます。日本にも地震で大変ご苦労されている方々がいます。やっぱり、世界の他の地域のことが、わかっていないといけないと思うのですが、そんな事実を目のあたりにすると、何だか危機感とストレスを感じてしまいます。明日はわが身…かと思うと、どうやって身を守ろうかと考えてしまいます。「見えない恐怖」ですね。



それに、私なんかは、ただでさえ落ちこぼれなのに、どんどんどんどん知らなければならぬ新しい技術や知識がスライムのように湧いてきて、どうしよう…ついていけないわって感じがしています。状況の変化も著しくて、夜うかうかと眠っていて、朝起きてみると、全財産を他人に取られて「一文なし」になっているかもしれません。自分のことは、自分の責任で決めたいのに、どうしたらいいかわからないこともたくさんあるんですよ。自分の無力さや何だか見捨てられた…という感じがします。



そんなときに妙になつかしく思い出したのが、「おばあちゃんの笑顔」だったりします。いま、うちのめされている自分を、あるがままに、そのまま受け入れてくれる、あたたかさ、欲しくなるんです。評価されたり、切り捨てられたり、見捨てられた自分を、何もいわずに、ぎゅっと抱きしめてくれる優しさですね。

そういえば、昔のおばあちゃんと言えば、縁側でゆったりと日向ぼつこのイメージがありました。最近では「縁側」を見かけなくなりましたね。縁側は、近所の人たちが腰掛けてお話をしていたり、庭木をながめて心とませる空間でした。また、台風や道路工事の時も音をやわらげる、厳しい寒さや直射日光が直接入り込んでくるのを防ぐクッションの役割も果たしていました。縁側をつくる「心の余裕」「住まいのゆとり」が現代社会には、必要なかもしれません。

## ●おうちに帰ってもストレスの原因が・・・「家原病」の問題

ところで、昔の開放的な住まいに対して、現代の住宅は、1年中 窓をしめていることが多いですね。おうちの気密性や断熱性が向上したので、暑さ、寒さ、雨、風の侵入はぴたっと抑えてくれるし、冷暖房設備で、冬も夏も室内は快適だからですね。ところが、風が当たらず、適度に湿り、暖かい・・・この三拍子が揃うと、カビやダニにとっても 快適すぎる空間です。ここにアレルギー疾患の問題が生じます。

これが「家原病」の問題です。住まいがストレス源となって起こるノイローゼ、血液循環器障害、ガンなどの病気は「家原病」と呼ばれます。

カビやダニが原因のアレルギーやアレルギー、新建材が原因のホルムアルデヒドの被害、個室化による家族の断絶・・・みんな家原病です。



●この改善のために われわれが考えるのが、ひとつは家の構造自体の改善・・・それが「FPの家」です。

●もうひとつが、家自体に自然をとりこむ工夫・・・それが「木なりの家」です。

●そして最後に、室内と戸外をつなぐ工夫・・・それが「自然浴生活シリーズ」だと思います。

## ●もっと戸外を楽しもう!! おうちにこもらず、すぐ近くにある自然空間をたのしみましょう。

### ウッドデッキ



リビングがアウトドアに広がって、いつでも自然の恵みをエンジョイ。暮らしの幅が面白いほど広がります。

### テラス



雨の日も庭の暮らしが楽しめる、屋根の下でのくつろぎテラスライフ。

### ガーデンルーム



自然の恵みを365日楽しめる、パネルカーテンのついたガーデンルーム。

### 私が創る自然浴



敷地の4つのゾーンに、おしゃれな外観と快適な屋根空間。庭の暮らしをさらに進化させます。

### スカイエール



都市の住まいに、空を眺め、あふれる緑に癒されるプライベートスペースを。

### テラツツァシリーズ



バルコニーを美しく、快適に。マンションでの自然浴生活が、さらに楽しくなります。

### ガーデニングステージ



庭がなくても、花と緑を楽しめる、理想のガーデニング空間創造システム。

### ルーフステージ



屋上・バルコニーを癒しのステージに。TOEXの提案する“空の庭”です。