

リフォームに、新築に、  
住まいづくりのほっとな話題をお届け！

# おうちのはなし

2021.1月号<sup>217</sup>



<発行人>

株式会社 大成建託  
☎0280-87-6177  
✉info@fp-taisei.co.jp  
〒306-0405 茨城県猿島郡境町塚崎2542-1



## ユカ座とイス座

— リビングにどんな椅子を置く？

- ・根深いユカ座志向
- ・ユカ座のはじまり
- ・リビングに置きたい椅子

### NEWS

2月上旬完成予定!

FPの家

## キレイな空気で暮らす家

電子式集塵フィルタのチカラで、空気をキレイにして、PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る“**キレイな空気で暮らす家**”が、2月上旬完成予定です！

“**キレイな空気で暮らす家**”の空気清浄機に使用している電子式集塵フィルタは、ウイルスと同じ大きさ(0.08μm)の粒子を捕集する高性能フィルタ。この空気清浄機により浮遊ウイルスを5分で自然減衰の99%以下に減少させることが第三者機関により確認されました。

この機会、「**高性能+キレイな空気で暮らす家**」をぜひ体感してください。



くご予約はこちら

健康いちばんや



イメージハウス

笑う門には  
福来たる

## 健康だいすき！ 壮年Diary

～とある、ひとこま～

事故や事件を目撃した時など、緊急時に通報するのが110番。1月10日は「110番の日」です。1985年(昭和60年)に警察庁が定めました。

2018年(平成30年)の統計では、110番通報はおよそ916万件で、約34秒に1回、通報を受けた計算になるそうです。

また、スマートフォンや携帯電話からの通報は年々増え続け、今では通報のおよそ75%を占めているそうです。

ちなみにこれらの緊急通報用の電話番号は、日本では事件、事故が110番、救急や消防は119番と別になっていますが、海外ではアメリカやカナダは911番、オーストラリアは

1月10日は  
「110番の日」

社長コラム

000番と共通なところもあるそうです。

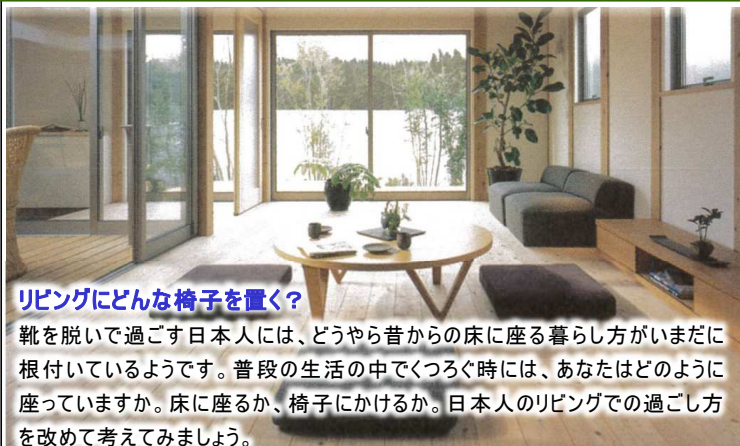
110番がいざという時の頼りになるとはいえ、問い合わせや悩み事などでかけてしまう人もけっこういるそうですね。こういう電話は話が長くなってしまい、緊急の事故や事件への対応が遅れる原因にもなってしまうので、緊急性のない通報は「#9110番」(警察相談専用電話)があるので、そちらを利用して欲しいそうです。

いずれにして1人ひとりが適切な利用を心掛けたいものですね。

本年もよろしく  
お願い申し上げます



2021.1 大前神社にて



### リビングにどんな椅子を置く？

靴を脱いで過ごす日本人には、どうやら昔からの床に座る暮らし方がいまだに根付いているようです。普段の生活の中でくつろぐ時には、あなたはどのように座っていますか。床に座るか、椅子にかけるか。日本人のリビングでの過ごし方を改めて考えてみましょう。

### 根深いユカ座志向

部屋の使い方で、ソファに座っている人の3倍近くが、床や座椅子に座っているという調査があります。どうやら日本人の暮らしには、根深いユカ座志向があるようです。しかし昔からの座敷の生活を復活し、続けたいと考えられているわけではありません。それは和室が失われつつあることを考えればわかります。

こうした強いユカ座志向がある一方、家具店に行くと、立派な応接セットが並べられています。もちろん、それだけ購入される人も多いということです。でもユカ座で使えるダイニングセットはあまり見かけません。

キッチンの高さを考えれば、椅子を使ったダイニングセットがなければ暮らしにくいでしょう。

その家にも椅子がありながら、多くの人がユカ座の暮らしに憧れているということになります。知れば知るほど、日本人にとっては、ユカ座とイス座の関係は複雑なものに思えてきます。

実際に家を新築して暮らし始めている人たちのデータからも、その迷いを見ることがができます。新築して住み始めた500軒以上の家庭に対する調査から見てくることです。

## ユカ座とイス座

例えば、ソファセットを所有している家庭の割合は、62.1%です。ユカ座の暮らしをしたい人が72%であることを考えれば、思った以上にソファセットを置いている家庭が多いのです。

ところが同じ調査で「ソファに背をもたれて床に座ることが多い」と答えた家庭も30.0%あります。これらのデータを見る限りは、ソファを所有しながら、ソファに座っている人はおよそ半数です。せっかくソファを買っても、実際は背もたれにして使っているのです。つまり、リビングではソファに座る人と、床に座る人、そしてソファはあるけどソファに座らない人たちがいることになります。

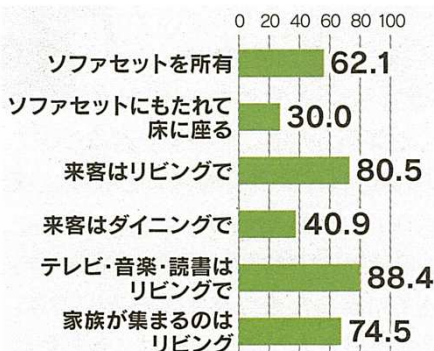
このように、ユカ座とイス座の暮らし方が分かれるのは、リビングです。それはリビングの使われ方が明確になっていないことの表れでもあります。

同調査のデータを見てもそれがわかります。

これを見ると、イメージしている以上にダイニングの役割が高いことがわかります。そして新しいリビングにソファセットを置いてみても、実際にはリビングが使いこなせていないのです。

では、日本人に合ったリビングの過ごし方とは何でしょうか。本当のリビングの過ごし方を学ぶ機会もなく、リビングの価値にまだ気づかされていないのかもしれない。

床に座るか、椅子にかけるか？  
あなたの暮らし方は、  
どちらですか？



生活のありよう調査 N:518



# ユカ座とイス座

リビングにどんな椅子を置く？

## 上足の文化

日本人がユカ座の暮らしを忘れられないのには、上足の文化が残されていることが大きいと思われる。玄関の上り框で靴を脱ぐことで、室内には清潔感が保たれています。そのため気持ち良く直接床に座ったり、寝転んだりすることができます。

また、畳が普及したこともユカ座の風習を築く大きな要因になります。本格的な和室でなくても畳を敷きたいと思う人は、まさにユカ座の暮らしを望んでいる人です。ユカ座の暮らしを望む人の中には、椅子にけるよりも床に座る方が姿勢を保てると感じている人も多くいます。

同じく、上足のスタイルである韓国では、オンドルが畳と同じ役割を果たしました。床暖房としてのオンドルは、石の床材の上に紙を貼って仕上げてあります。床暖房では、やはり直接座るのが気持ち良いことです。日本と韓国のどちらの国も、イス座の国である中国の影響を受けながらも、ユカ座の暮らしを失っていません。

面白いことに同じユカ座でも、実は日本と韓国では座り方に違いがあります。

日本では正式な座り方は正座とされ、韓国では男性はあぐら座、女性は立膝で座るのが正式な座り方です。

## ユカ座のはじまり

日本の茶の席では、正座からのきれいな立上り方が定められています。主人も客人も互いに相手の反対側にある足を立てることから動き出します。相手に尻を見せずに、美しく振舞うための行動の美学です。

ところが、茶の湯が始まった頃は、日本にはまだ正座の風習がなかったとされています。

当時は韓国と同じあぐら座や立膝で座るのが普通だったようです。千利休が座る姿勢も同様で、現代から考えると立膝やあぐら座でお茶を点てて飲むのはなかなか想像しにくいことです。

その後、日本では正座が定着することになります。石に紙が貼られた韓国のオンドルよりも、厚みがあって柔らかい畳の上の方が正座に向いています。さらに服装も、チョゴリの衣装より膝が締められている和服だから、正座の風習が広まったとも考えられます。いずれにしても畳が広がり、数寄屋造りの家が建てられると、日本人は正座をすることが普通になりました。江戸時代を通じて400年ほど続くと、すっかりユカ座の暮らし方が身体に染み込みました。

ところが正座という呼び名は明治時代につくられたもので、本来は端座とか「かしこまる」と言われていました。



## イス座の普及

文明開化とともに、西洋の生活様式であるイス座が入ってきました。しかし、すぐに受け入れられたわけではありません。食卓も近年までユカ座で使う「ちゃぶ台」が一般的でした。

ところが戦後にはあっという間に、イス座の生活が普通になりました。今では椅子が全くない家は、おそらくないと言っても良いでしょう。

そして正座やあぐら座に苦痛を感じる人もたくさんいます。正座は膝や足首への負担が多く、あぐら座は腰や背筋への負担があります。その点イス座の方が

ずっと楽です。例えば介護を考えても、立上りやすい高さにあるベッドや椅子の方が便利です。歴史の上で以外なのは、正倉院の所蔵品の中にも椅子があります。室町時代や平安時代には椅子が使われていた時期もあります。さらにさかのぼると、埋葬品としての埴輪にも椅子に座った姿の出土品もあります。決して日本人が椅子をさけてきたわけではありません。

そんな椅子の歴史もあるのに、今またユカ座の暮らし方が求められています。ソファを背もたれにして床に座ったり、ソファの上にあぐらをかいて座ったりしているのです。

ユカ座にしてもイス座にしても、生活スタイルを決める大切な要素です。特にくつろぎをテーマにするスペースでは、よく考えておく必要があります。

## ユカ座の椅子

例えば座椅子というのは、その象徴のアイテムです。あぐら座の時の腰への負担を軽減してくれます。同様に、正座の膝の負担を解消してくれる、おじやみ座布団などもあります。いずれもユカ座の生活を豊かにするものです。

イス座でも最近聞かれるようになったカウチ型のは、日本人に取り入れやすい椅子です。背もたれのつき方が特徴的で、通常の椅子の座り方をせず足を伸ばして座れるようになっています。カウチは元来、椅子ではなくデイベッドであり、その名の通り昼寝に使うベッドの類でした。このカウチをダイニングとリビングの間に置くと、両方に向かって使うことができます。もちろんユカ座のリビングで背もたれにすることもできます。これによってイス座とユカ座の空間が、緩やかな関係で結ばれることになります。

## リビングに置きたい椅子

ここまで多くの人が希望するユカ座の暮らしを考えてみて、逆に私たち日本人がリビングの本当の使い方をまだ理解していないかもしれないという疑問もわいてきます。それはイス座の暮らしを実現するのに、椅子の中でもソファを選んでいるからなのかもしれません。

正倉院にも残っているように、椅子には宝物の家具としての価値もあります。極端な事例では、座るための椅子ではなく、飾るための椅子としてのデザインを求めたものまであります。そうであれば、自分の個性を椅子で表現して、その椅子に腰かけるための空間がリビングであると考え直すのです。これによって、リビングの使い方は椅子の選び方の問題となります。

本当に家族が集まる場所としてリビングをつくるのであれば、ユカ座の暮らし方が日本人に向いているのでしょうか。しかし、自分のこだわりの椅子を置くと空間が全く変わってしまいます。例えば、それを象徴するのはロッキングチェアです。その椅子によって自分の世界が作り出されます。

特にシングルチェアなどには、名作と呼ばれる椅子が多くあります。シェーズロング、バルセロナチェア、エッグチェア…。これらの椅子は座ると不思議に独特の個人空間をつくり出してくれます。もちろん名品だからこそくつろぎの格も違います。

良い椅子は時代を超えたデザインであり、古びれてくるほどに風格が増します。急いで手に入れなくても、いつか手に入れて自分の家に置くのも良いでしょう。リビングにはソファではなく、こうした椅子を置くことを一度イメージしてみてください。それが本当のイス座の心地よさを教えてくれ、新しいリビングの過ごし方を発見したことにもなるはずですよ。





# すまい文化の栞

## 利休の茶風景

大河ドラマなどの時代劇のテロップを見ると、必ず時代考証の専門家が出て、時代にふさわしい装束などの検証がされています。その中には、立居振舞いなども含まれています。

例えば、戦国時代では、建物は板敷がほとんどで、武士の会議でも多くはアグラで座っています。これが、その後の江戸時代になると、畳間となり正座をするようになります。この比較だけでも、日本の文化が大きく変わってきたことが分かります。

室町時代の家具には椅子もあり、織田信長も椅子を重宝していたようです。もちろん、徳川家康も豊臣秀吉も正座などしたこともなかったでしょう。同じ時代を生きた、

千利休も同じことです。現代の茶道の作法を考えると、ちょっと信じられない気持ちになります。

当時の正式な座り方は、アグラか立膝で座るのが通例で、利休や秀吉が茶室でもてなしていた風景も、茶器を愛でている瞬間も、正座ではないのです。立膝であったともいわれています。

実は現代の韓国でも、伝統衣装のチョゴリを着た時の正式な座り方は、男性はアグラで、女性は立膝で座ることだそうです。



想像すればおそらく、当時の日本と韓国は、まるで兄弟のような文化の中にあって、韓国には400年前の風習がしっかり残されているのでしょう。逆に、もっと古い時代である古墳からは、椅子の埴輪も出土しています。むしろ、床に座る文化の方が全体から見れば短いかもしれません。

そして、今の私たちに残されている日本的な文化は、江戸時代に築かれてきたものであることがわかります。その一つが、畳であり、そして床の間であり、縁側も数えられます。

利休の茶の湯に始まる数奇者の嗜好が、日本人の立居振舞いから建築物まで、大きく変えることになったということです。

## Health & Sustainability

### ウィルスの居場所

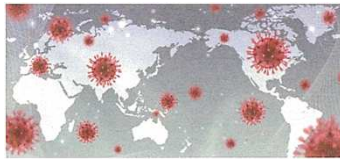
2020年は、コロナウィルスのパンデミックで明け暮れてしまいました。3波までの感染の猛威の渦中にあると、恐怖を感じないわけにもいきません。

ちょうど100年前に、同じパンデミックになったスペイン風邪に比べれば、まだ死者数も少ないのですが、当時と比べれば医療の進化や情報分析も進んでいるはずで、それでも、感染

対策も治療法もわかっていない感染症では、非常事態宣言が発動されるほどの事態にまでなります。

中でも、欧州やアメリカなどの被害は大きく、アジアとの比較も語られています。もちろん、もちろん、ひとつではなく多くの要素が関係しているため、簡単な推測で判断できるものでもありません。

ただ、明らかに推測できそうなこともあります。



例えば、あれほど恐れられていたインフルエンザとの同時流行ですが、ほとんどの国でインフルエンザの感染が抑えられています。おそらく、コロナへの感染対策であるマスクや消毒をこまめにするなどが、インフルエンザ対策にもなっているのだといわれています。

また、日本では最初にクラスターとなった、ダイヤモンド・プリンセス号での調査報告で分かったこともあります。空気感染している可能性は低く、多くは飛沫感染であることや、その飛沫も様々な物に付着して感染するという点です。

この調査で、最も多くウィルスが残されていたのは、トイレや洗面の床でした。

決して人と会話をする場所ではないのですが、逆に咳をするのにも遠慮がないのかもしれませんが、家庭内感染の注意点でもあります。何よりも土足で家に入らないことの大切さを教えてくれています。

玄関で靴を脱いで、床座で座ることもある上足の文化が日本には残されています。日本の感染者数が欧米に比べて抑えられている理由の一つに数えられるのかもしれませんが。

### ～編集後記～

2021年が始まりました。当社では毎年仕事始めに、栃木県にある大前神社(おおさきじんじゃ)へお参りにいきます。鳥居をくぐると不思議と神聖な感じがします。清らかな心で新年のスタートです。

2021年、皆様にとって良い一年でありますように。そして、今年もどうぞよろしく

お願い申し上げます。



### ナチュラルとダークのコンビ

ナチュラルとダーク(墨色)のコンビネーションがモダンで大人の雰囲気を出します。



## たいしんしんだん 耐震診断

**30年以内に巨大地震が起こる確率は70%以上。巨大地震は、いつ起きてもおかしくはありません。**

※このような方は、耐震診断をご検討ください。

- 昭和56年以前に建てられた住宅に住んでいる方
- リフォームを考えている方
- リフォームや改修は10年以上したことがない方
- 過去に増改築された住宅に住んでいる方

有資格者による耐震診断承ります

まず「家の弱点」を知ることが重要です。当社は耐震診断のプロ「耐震診断士」による現地調査・診断を実施しています。

～住まいは命を守るもの～



わが家は「健康一番家」  
株式会社大成建託  
〒306-0405  
茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

「地震に強い家」は、わが家は「健康一番家」の最大の特徴です。

☎0280-87-6177  
健康いちばんや



株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちはなし」バックナンバーは弊社ホームページでご覧いただけます。

健康いちばんや

ホームページ <http://www.fp-taisei.co.jp>

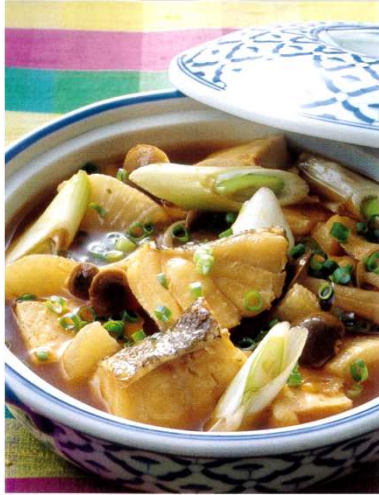


# 旬を 食べよう!

ごま油とコチュジャンがきいた、ピリツとした煮物

## たらのチゲ風煮物

一人当り 271kcal 塩分3.9g



### POINT



大根をごま油とにんにくで炒めてから、たらを加えると、仕上がりに風味がつく。

～ 材料 (2人分) ～

生たら	2切れ	酒	大さじ2
大根	200g	水	4カップ
豆腐	1/2丁	固形スープの素	1/2個
ねぎ	1本	コチュジャン	小さじ1
しめじ	1パック	しょうゆ	大さじ2
にんにくのみじん切り	1かけ分	みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1	万能ねぎの小口切り	少量

### <作り方>

- ① たらは2～3つに切り、大根は皮をむいていちょう切り。
- ② 豆腐は一口大に切り、ねぎは斜め切り、しめじはほぐす。
- ③ 鍋にごま油とにんにくを香りよく熱し、大根を入れて炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、たらを入れてさっと炒め、酒をふる。
- ⑤ 水を加えて煮立ったらスープの素を入れ、火を弱めてアクを取り、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 調味料Aを溶き入れて調味し、②の材料を加えて煮、万能ねぎを散らして、できあがり。

# おがすい! のんちゃん

## 料理編



## 家づくり 庭づくり

### 匂いが脳を刺激する

「五感」と呼ばれる人の感覚器官の中でも嗅覚は独特の位置を占め、そのため、人の心身の健康に大きな影響を与えています。

というも、嗅覚、視覚、聴覚、触覚、味覚の、いわゆる「人の五感」と呼ばれる感覚刺激はすべて、それぞれの神経経路を通して最終的には脳に伝達されるのですが、嗅覚だけは、その伝達のプロセスが短いのです。

例えば視覚では、網膜が光をとらえ、信号となって大脳皮質に送られ、ここで色や形、動きなどが別々に処理された後に改めて統合され、視覚像として認識されます。

また聴覚では、音波がが鼓膜を振動させ、その振動が増幅され、さらに空気振動から

液体振動に変わり、ここで信号になって、中脳・視床を経由して左右それぞれの側頭葉に到達します。いずれも長い道のりです。

ところが、嗅覚は、鼻の奥にある嗅覚器から直接脳の深いところにある「視床下部」や「大脳辺縁系」に直接作用し、自律神経や内分泌系、あるいは感情などに大きな影響をもたらすことが分かったのです。嗅覚は五感の中で、最も素早く効果的に脳を刺激するものだということです。

しかし、なぜ嗅覚だけが短いルートで、脳に速く伝わるのか。理由はよく分かっていません。そもそも動物の多くは人間よりも、するどい嗅覚を持っていて、生き残る

ためにも最速で判断しなければならないほど、匂いが大切であったからではないか、と考えています。自分が捕食される危険性のある動物の接近をいち早く感知したり、腐敗が進んで食べると命に関わるものを判別したりするのは嗅覚だからです。



住まいづくりで「空気」について考えたことはありますか？

## キレイな空気で暮らす家

～ 毎日ふれる空気だから、いちばんこだわりたい。～

集塵効率98.5%! PM2.5や花粉、ハウスダストから家族を守る、ビルトイン空気清浄器付きのお家です。

●詳しくは-



株式会社大成建託

〒306-0405

茨城県猿島郡境町塚崎2542-1

☎0280-87-6177

健康いちばんや

