

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

2021.6月号 226



<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



ソーシャル・ディスタンス

一人と人の寸法・家の寸法

- ・人と人の距離
- ・尺とフィートとメートル
- ・社会的距離

NEWS

災害対策基本法が改正！
「避難勧告」が廃止され
避難指示に一本化。

2021年5月20日(木)、災害対策基本法が改正され、市町村が発令する避難情報が大きく変わりました。

警戒レベル4にあたる「避難勧告」と「避難指示」が一歩化され、「避難勧告」は廃止されます。今後は、これまで避難勧告が発令されていたタイミングで避難指示が発令されることとなります。

レベル5は災害が切迫しているか既に災害が発生している段階で、そこから避難を開始することが困難となる様な状況です。レベル4の避難指示の段階までに避難を行うことが重要です。詳しくは内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」
http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjohou/r3_hinanjohou_guideline



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～



ビールの主戦場が
“家”へとシフト

社長コラム

ビールといえば「キリン」、「アサヒ」、そして「サッポロ」という人もいて、好みは人それぞれですが、ビールシェアNo.1は「アサヒ」。なんと10年連続で首位の座を守っていたそうです。それが今回、「キリン」に首位の座を奪われてしまったとの事。

なぜだと思いませんか？

それは“コロナ禍”の影響だそうです。

居酒屋やレストランなどの時短営業や廃業が相次ぎ、業務用で強みを発揮していた「アサヒ」はもろにかぶってしまい、逆に家庭用に強かった「キリン」は業績を伸ばし、業界トップに返り咲いたそうです。

また今は、ビール党の健康意識の高まりに

応える“機能系ビール”に注目が集まっています。中でもキリンが発売した「一番搾り糖質ゼロ」は独壇場だそうです。

機能系ビールのターゲットは、体系が気になり始めた40～50代でしたが、コロナ禍の近頃では、健康への予防意識が高まっている30代へと裾野の広がりを見せているそうです。

自分や家族に対して「ちゃんと健康のことを考えているから」という免罪符としての“商品価値”も機能系ビールにはあるようです。しかし、健康にいい糖質ゼロのビールでも、飲みすぎには注意したいものですね。



人と人の距離

コロナ・パンデミックにより、レジ前やATMの前など、行列のできる場所には立ち位置を表す足マークが書かれています。

すでにソーシャルディスタンスは生活の一部になっています。

ところで、この「社会的距離」というものは、具体的にどのようなもので、どれ位の寸法を指すのでしょうか。ちょっと興味が湧いてきませんか。日本が世界に誇るスーパーコンピュータ富岳で計算して距離を定めているわけでもなく、ややもすると報道機関によっても多少の違いもありそうです。

アメリカの文化人類学者エドワード・T・ホールは、人と人の距離についての研究を近接学『パーソナルスペース』として定義しました。人は無意識のうちに、4つの退陣距離をゾーンとして使い分けしているというのです。

夫婦や恋人の親密距離から、個人的な付き合いとなる個体距離。会話ができる社会距離と、講演などで使われる公衆距離です。

コロナ・パンデミックの中、ソーシャル・ディスタンスという言葉がよく聞くようになり、感染防止のための社会的距離を保つことが進められています。最先端のスーパーコンピュータでもシミュレーションが行われ検証もされていますが、その距離にまつわる寸法の話から、住まいに関わる寸法のことを考えてみました。

人と人の寸法・家の寸法

ソーシャル・ディスタンス

この3番目に使われているのが、社会距離のゾーンです。

さらにE.T.ホールは、それぞれのゾーンを、近接相と遠方相に分けています。その概要をまとめると下の表ようになります。

社会距離の近接相は、知らない人同士で会話ができる距離であり、

寸法で表すと120cm～180cmほどの距離です。

この定義によれば「ソーシャル・ディスタンス」とは、良く知っている仲でも、知らない人と話す距離に離れることと表現することができます。

パンデミック下で良く聞かれる

表現では、1～2m離れてと言われますが、より感覚的な距離になります。

割り切れない細かい寸法のように感じますが、それは、これらの距離をE.T.ホールが、フィートで表現しているからです。

最も近い近接相は半フィートから始まり、密接距離は1.5フィートまでとしています。

さらに4フィートまでが個体距離、12フィートまでが社会距離、24フィートまでが公衆距離という定義です。

私たち日本人には、ピンとこない寸法かもしれませんが、アングロサクソンの寸法にはフィートとインチが使われており、現代の生活の中でもいきています。

対人距離ゾーン		概要		ft	cm
密接距離	近接相	親しい人との距離 (夫婦・恋人)	抱きしめられる距離	0.5	0～15
	遠方相		手で相手に触れる位の距離	0.5～1.5	15～45
個体距離	近接相	触れ合える距離 (友人・知人)	相手を捕まえられる距離	1.5～2.5	45～75
	遠方相		触れ合うことができるギリギリの距離	2.5～4	75～120
社会距離	近接相	会話ができる距離 (非個人的)	知らない人同士の会話の距離	4～6	120～180
	遠方相		形式的で仕事上の会話の距離	6～12	180～360
公衆距離	近接相	相手が見渡せる距離 (多対象)	個人的ではなく、複数に話しかける距離	12～24	360～720
	遠方相		声が大きくなり、会話にならない距離	24～	720～

Rとフィート

フィートとインチのように、伝統的な寸法は日本にもあります。尺貫法といわれる、尺・寸・間・畳・坪・貫目などの単位です。

メートル法が一般的な単位となつて家具の寸法を測る時には、センチメートル単位で測ります。青年男性の平均身長が5尺6寸1分といわれても、多くの人はピンときません。

でも、住まいの面積では、7.5㎡といわれるよりも、4畳半といわれた方がすぐにわかります。他にも、日本の伝統楽器の尺八は、その名前の通り1尺8寸=18寸=約55cmの長さがあります。

この尺八を欧米のインチで表現すると21.5インチとなり、全く違う感じがします。ところが、フィート(ft)で表現すると1.8ftとなり、実はとても近い寸法です。

1フィート(ft) = 30.48cm
1尺 = 30.30cm

実は、尺とフィートはほとんど変わらないのです。同じ様に畳の短辺の長さである半間=3尺は、3ft = 1yd(ヤード)で表され4mmほどしか違いません。

寸とインチで大きな違いを感じるのは、日本の尺や寸が10進法であるのに対して、欧米の単位が12進法であることからうまれています。

それぞれの国には特有の歴史や文化があり、生まれてきた寸法や単位に違いがあるのは当然のことです。そこでメートルという国際的な単位で表記することが定められました。でも日本で畳や坪が残っているように、どの国も古くからの寸法を大切にしながらメートルも使っています。

ヒューマンスケール

尺やフィートという単位は、生活に密接して生まれてきた寸法であり、その起源は身体寸法、つまりヒューマンスケールにあると考えられています。

欧米の食文化によって体格も大きくなった現代の日本人には、昔の寸法では古くて、1メートル

人と人の寸法・家の寸法

ソーシャル・ディスタンス

単位で空間を作る方が良いと言われることがありますが、昔から体格の良い欧米でも、尺と同じフィートが使われていたことを考えると、人に心地良い寸法としてのヒューマンスケールは、おそらく世界に共通しているのではないのでしょうか。

尺とフィートが、ほぼ同じ寸法になっていても、起源は全く違うものです。どちらも同じ身体尺として、文字通りの呼び方に表れています。東洋では手で測り、西洋では足で測ります。

「尺」の漢字は、手の親指を広げた時の他の指との形状を象形文字としたものです。「フィート」は英語の「foot」の複数形です。まさに手と足の違いです。

数え方も尺では、親指を開いたり閉じたり、ちょうど尺取虫の様な動きの数え方です。足で数えるのも、安定しない歩幅で測るより、つま先にもう一方の足のかかとをあてながら数えます。この尺とフィートがそれぞれ歴史の中で尺度として使われるうちに少しずつ変化して、左の現代の寸法になりました。

この尺とフィートをつなげてくれる興味の湧く話があります。1487年頃レオナルド・ダ・ヴィンチによって描かれた『ウィルトウィルスの人体図』です。古代ローマ時代の建築家ウィルトウィルスの記述をもとにダ・ヴィンチが人体のプロポーションを研究したドローイングです。この中の数ある人体寸法の比率に、前腕と足の長さが等しいとあるのです。

現代になって、フランスの世界的な建築家コルビュジェも、ダ・ヴィンチやウィルトウィルスの比率と数学的な黄金比を組み

合わせ『モデュロール』という基準寸法を考案しました。この本では、冒頭から「メートル法は建築の本道をはずしている(吉阪隆正訳)」と語り、基準となる寸法は、ヒューマンスケールの6ft = 182.9cmとしています。実は、左の日本の尺も、伊能忠敬が日本地図を作った時から使われている寸法です。

メートル法

一方、メートルは全く違う定められ方の寸法です。最初は、フランスのドランプルとメルシャンが、地球の子午線の長さの4分の1を測定し、その1千万分の1を1mとしたのが始まりです。

しかし地球は真球ではなく、安定した寸法を定めるために、現在では光の速度で定義されています。1mとは、光が真空中で1/299,792,458秒間に進む距離というのが国際的な定義です。

日本ではメートル表記を使うことが法律で定められていますが、表記上のルールであつて1m単位で使おうと決めているわけではありません。

メートル単位で組み上げても、家具を含めた生活空間は、寸法で設計の方が良さそうです。

例えば、収納家具は、多くが40cmか60cmの奥行になっています。本棚など薄型の収納を探すと、奥行は30cmです。収納家具も結局、1尺、1尺5寸、2尺の寸法でまとめられます。

洋服などをしまうことを考えると、タンスの奥行60cm = 2尺の方が使いやすく、キッチンや洗面の奥行も同じです。これらは1mの半分の50cmでは足りません。また、水廻りなどのサニ

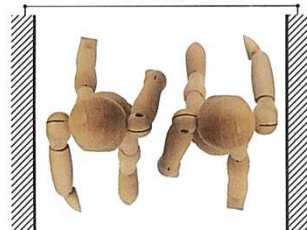
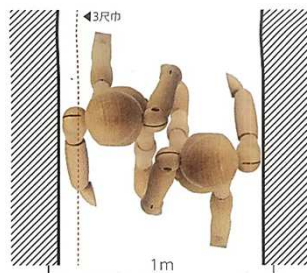
タリー小物を収納するには、奥行は2尺でも大きすぎて、1尺 = 30cmもあれば十分です。

4フィート=社会的距離

逆に、欧米の住宅設計では、4ftの寸法が使われることが多くあります。例えば、少し広めの廊下幅を4ft = 4尺にします。通常の3尺幅で壁の厚さがあると、廊下の有効幅は狭くなります。もし車椅子を使うことを想定すると3尺では使いにくい廊下となります。このようなことから、廊下に1m幅が必要という人もいます。確かに少しでも広い方が通りやすい事は間違いありません。

そこで、車椅子ではなく、廊下で人がすれ違うことを想定してみましょう。

一般的な人の肩幅は1尺5寸あるので、1m幅では壁の厚さもあるので足りません。この時に4尺幅の廊下であれば、人がすれ違うことも容易になります。



日本では、4尺という長さはあまり使われませんが、欧米では4ftの廊下がつくられています。

メートル法では、1,213mmという中途半端な寸法に感じますが、寸法やフィートがヒューマンスケールから生まれているからこそ、使いやすさを含めた有効な寸法になるのです。

ソーシャル・ディスタンスは、この4尺 = 4ftとしています。初めて会う人と畳の上に2人でいるとイメージすると、ちょっと蜜な感じがしませんか。これからもまだまだ、感染対策の必要性は続いてゆくようです。

すまい文化の栞

10尺四方の庵



およそ800年前の鎌倉時代、鴨長明が記した『方丈記』は、当時の災厄の様子が書かれています。コロナのような疫病こそありませんが、大震災や津波による被害から、大火や飢饉などが、毎年のように起きていたようです。

パンデミックで緊急事態宣言が何度も発令されると、コロナ疲れの話が聞こえてくるように、世の中には厭世観が広がります。鴨長明も小さな方丈庵を建てて、その中で筆にしたのが『方丈記』です。

方丈庵の大きさは、その名の通り一丈四方です。そして一丈とは10尺です。1尺が303mmですから、3.03m角の小さな庵となります。

その庵が、生活の場であり、仕事や修行の場であり、趣味の音楽を奏でる場でもありました。でも、ふと現代の住宅施工を思うと、ちょっと違和感があります。というのは、10尺というのが割り切れないのです。

尺寸では、3尺で半間、6尺で1間です。それはフィートも同じで、3フィートで1ヤードです。

1丈というのは、1間半余り1尺とか3ヤード+1フットとなります。

工事現場でも、同じように畳サイズの3尺幅の面材が多様されていて、このような中途半端な寸法では、普通の畳を敷き込むこともできません。正直いうと、効率も悪いのではないかと疑いたくなります。

でもそれは、今の考え方に縛られているだけで、逆に昔は自由に寸法を選ぶことができていたと考える方が正しいのかもしれない。

1丈のスペースがあれば、3尺-4尺-3尺とか、2尺-6尺-2尺という使い方の方が、中にあるモノを考えると使いやすそうにも思えます。

欧米では畳の概念もありませんし、4尺(ft)の面材も広く扱われているので、やはり自由に設計されています。簡単に施工の効率という名の下に、住まい文化や暮らしやすさをもしかしたら失っているようにも思えてきます。

Health & Sustainability

進化の速度

コロナウィルス・パンデミックは、収まるかと思えば3波、4波と重ねて感染拡大が来ます。また、イギリス株や、ブラジル株、インド株など、変異ウィルスの話題もつきません。そして、想像以上に、変異の速さも気になるどころです。

ある論文によると、エイズやインフルエンザなどのRNAウィルスは、ヒトゲノムの進化速度の100万倍も速度が早いと報告

されています。さらに現在起きている新型コロナウイルスの論文でも、年間に23.1回の変異が起きていると推測されています。

ウィルスも元々は、ゼロから発生したものではなく、コロナウィルスの元の宿主はコウモリといわれ、変異して人への感染が始まりました。

人に対しては、これほどの悪影響を与えるウィルスですが、元のコウモリの中ではそれなりの役割を果たしてきたのかもしれない。本来ウィルスは、どこにでもいて、様々な生物と共存しているものです。

そのわかりやすい前例はエイズウィルスで、後天性免疫不全

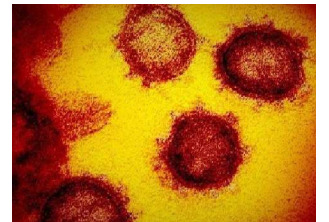
症候群と呼ばれるように、ウィルスの感染により遺伝子に入り込み、先天性ではなく、感染により免疫機能を損なわせます。高い致死率から恐れられていました。

しかし、高い致死率は、逆にウィルスそのものの存続も脅かすので、結果的には致死率の低いウィルスが残ることで現在に至っています。

生物の進化論も、ダーウィンの突然変異と自然淘汰だけでは説明しきれない部分もあって、ウィルスによって遺伝子が横に移動することで進化したという説もあります。

親から子への縦の遺伝情報だけでは、急激な環境変化には対応できないというのです。その意味では、ウィルスも一方的に悪者にするわけにもいきません。

コロナ感染により、新しい生活様式が求められているのも、考えようによっては住まい文化へのウィルス感染と考えることができます。住まいも進化して、新しい家が生まれるかもしれません。



～編集後記～

今月20日は[父の日]ですね。父の日は黄色をイメージしますが、これは日本ファーザーズ・デイ委員会が開催する「父の日黄色いリボンキャンペーン」が影響していると言われています。幸福や喜びの象徴であり「愛する人の無事を願う」という意味が込められている黄色を父の日のイメージカラーとしたそうです。頑張っているお父さんに感謝の気持ちを伝えたいですね。



すまじのレシピ

こどもリビング

リビング一角の子ども用ワークスペース。親は子どもたちの様子を見守りつつ寛ぎ、子にとっても親の傍で安心して勉強できるよう配慮された空間です。



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～

「地震に強い家」は、
「健康一番家」の最大の特徴です。



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

☎0280-87-6177
健康いちばんや



株式会社 大成建託

☎ 0280-87-6177



「おうちのはなし」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 <https://www.fp-taisei.co.jp>



旬を 食べよう！ ガンボスープ

「ガンボ」はアフリカではオクラのことを指します

420cal 塩分2.8g

＜作り方＞

- ① オクラは塩もみして水洗いし、水けをふく。へたを切り落として小口切りにする。牛肉は一口大に切り、塩、こしょう各少量をふる。
- ② ピーマンは縦半分切ってへたと種を取り、みじん切りにする。玉ねぎ、にんにくもみじん切りにする。
- ③ トマトはへたをくりぬぎ、皮を湯むぎする。横半分に切って種を取り、5mm角に切る。
- ④ フライパンにバターを熱して牛肉を入れ、強めの中火で全体を色よく焼いておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱してオクラ、ピーマン、玉ねぎ、にんにくを入れて中火で炒め、玉ねぎが薄く色づいてきたら、小麦粉をふり入れてさらに炒める。
- ⑥ 小麦粉が全体になじんだら、トマト、固形スープの素、ローリエ、塩小さじ1/3、こしょう少量、水3カップを加える。
- ⑦ ⑥が煮立ったら焼いた牛肉を加え、再び煮立ったら弱火にして牛肉が柔らかくなるまで煮る。レモン汁、ウスターソース、タバスコで調味し、器に盛って、出来上がり。

POINT1

オクラや玉ねぎが炒まったら、小麦粉を加えて木べらで混ぜながら、なじませる。



POINT2

スープが煮立ったら焼いておいた牛肉を加え、柔らかくなるまで煮込む。

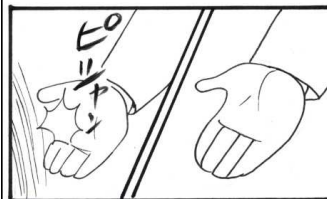


～ 材料 (2人分) ～

オクラ・・・・・・・・・・20本	バター、サラダ油・・・・各大きじ1
牛バラシチュー用肉・・150g	小麦粉(薄力粉)・・・・大きじ2
ピーマン・・・・・・・・・・1個	固形スープの素・・・・1/2個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個	ローリエ・・・・・・・・・・1枚
にんにく・・・・・・・・・・2かけ	レモン汁・・・・・・・・・・1個分
トマト・・・・・・・・・・2個	ウスターソース・・・・大きじ1
塩、こしょう・・・・各適宜	タバスコ・・・・・・・・小小さじ1

おかしな男ちゃん

ペット編



家づくり 庭づくり

ハーブを上手に育てよう！

ハーブとは、薬草や香草として活用できる植物です。ハーブというと、主にヨーロッパで利用されてきた、香りがよく、利用価値のある植物の総称として使われることが多いようです。その利用方法としては、薬用として用いる場合と、料理に香草として使う場合があります。

【野菜との相性】

コンパニオンプランツとして上手に利用されているハーブの多くは、その独自の香りで害虫を寄せつけない働きをしてくれます。また、受粉を助ける役割をするものもあります。菜園の一画やレイズドベッドなどで野菜を育てる時だけでなく、コンテナ栽培でも、ハーブ類と一緒に育てるとよいでしょう。



【育て方のポイント】

ハーブの語源はラテン語のHerbalで「草」という意味です。もともと自生していたわけですから、基本的には栽培にあまり手間がかからないのが特徴です。このため、コンテナ栽培でもよく育ち、キッチンの窓辺で手軽に栽培できるものもあります。ビギナーでも育てやすい作物のひとつです。ただし、高温多湿の日本の気候に合うものを選んでください。



【おすすめの資材】

スペースを仕切るためのレイズドベッドがおすすめです。ハーブは繁殖力が旺盛なものが多く、栽培面積がどんどん広がる傾向があります。レイズドベッドやプランターなどで育てると増えすぎを防ぐことができます。

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

