

R E P O R T 2013

見直そう、身近かな暮らし | 1 | 2 | 3 |  
| 4 | 5 |



深沢環境共生住宅



グリーンフェロー

## 見直そう、住まい

—明日に繋ぐ暮らしとは—

講師：つなが〜るズ

(神田雅子 濱田ゆかり 平山友子 林 美樹)

■ 6/8 (土) 18:30 ~ 20:30 ■ あんさんぶる荻窪 4F 教室

### つなが〜るズの『くさる家に住む。』

つなが〜るズとは、建築関係の仕事をしている女子4人のユニットである。震災後互いにFBで連絡をとりあい、自分たちのプロフェッションをもっと社会に活かせる方法はないのか？ ということで集まって作戦会議を始めた。たまたま、その会議中にとある編集者から声がかかり、エネルギーのこと、暮らしのことなどのテーマを出し合って一晩で企画書を練り、その後出版されたのが、『くさる家に住む。』である。建物のハードだけでなく、後世に残して行くべき暮らし方、住まい方、小さな循環のエネルギーシステムなどをテーマとして扱いつつ、未来へつなげたい10の暮らしを取材したものである。

琵琶湖畔の家を取材の際に『くさる家に住む。』のタイトルがきまった。このちょっと奇抜なタイトルの意味は以下のようなものである。

- 「くさる」は熟成。  
手をかけて暮らすことで味わいが深まる家
- 「くさる」は朽ちる。土と水と空気を汚さず建てられて、最後はひっそり土に還る家。



神田雅子 ■ かねだまさこ  
東京芸術大学大学院修了。設計事務所勤務を経て、2000年よりアーキキャラバン建築設計事務所を共同主宰。現在は代表。一級建築士。今の時代にあるべき木の建築を追い求めている。

濱田ゆかり ■ はまだゆかり  
武蔵野美術大学卒業。(有)ひと・環境計画代表。一級建築士。シックハウスの改善改修計画。化学物質を排除した住宅、パウビオロジー住宅の設計。ドイツエコ建築ツアーなどの企画をおこなっている。

平山友子 ■ ひらやまゆうこ  
東京女子大学日本文学科卒業。ライター。木造住宅と、つくり手である職人・工務店・林産地の取材を中心に、雑誌の『コンフォルト』や『住む。』、新聞のインタビュー記事などを多数執筆している。

林 美樹 ■ はやしき  
武蔵野美術大学大学院修了。設計事務所勤務を経て、1997年より(株)STUDIO PRANA代表。一級建築士。環境共生に主眼を置き、伝統と現代を融合させた木組みと職人技術を活かした住宅などを手がける。

●「くさる」は<sup>くさ</sup>鏈る。人と人が鎖のようにつながって、人が人らしく生きられる家。

つながるまでの4人が今テーマとしているのは、「豊かかってなんだろう？」ということなのだ。もちろん、答えはひとつではない。多様性があるって良い。この本のための取材は、本当の暮らしの豊かさを探す旅でもあった。

『くさる家に住む。』で紹介した10の事例

### ●第1章 環境共生の知恵

深沢環境共生住宅は17年前に世田谷で建設された共同住宅である。設計は岩村和男氏。当時の最先端の環境共生思想でつくられ、話題となった。今訪ねると、風力発電などの設備は故障したまま。しかし緑豊かな環境とコミュニティが育っていた。環境共生に最新の設備機器は果たして必要だったのだろうか？

白山通りの家は建築家薩田英男氏の自邸。都心の狭小地、一本の木をイメージし、地熱利用、外壁にその土地の土を塗り込むなど、パッシブで街と緩やかに繋がる家である。都市の中でのエコロジカルな暮らしの事例といえる。

グリーンフェローは、緑をまとった商業ビルである。15年前、エネルギー、食物と水を自給自足するのを目指し牧村好貢氏が自社ビルとして建設した。実際に自給自足はかなわなかったが、今もテナントとのつながりの中で、このビルを育てつづけている。



白山通りの家

これらの環境共生建築とは、ある意味で有機的建築ともいえるかもしれない。

### ●第2章 自力・自足の家づくり

生き方や哲学に感銘をうけた、自らの手で家をつくりあげた2つの例である。

落日荘は、還暦を過ぎた岩崎夫婦が、11年間にわたりつくり続けている家。屋根等にはプロの力も借りてはいるが、基礎工事から内装、建具まで職人顔負けの仕事である。風光明媚な自然の中での美しい住宅。自然にメスをいれるなら、それに応えなければならないと岩崎氏は語る。これは誰のためでもなく、手を動かしてつくり続ける、生きることの楽しさの現れとも言えるかもしれない。

八ヶ岳山麓の家の住人は、夫が自力で家を建て、有機農業をしつつ子育てをし、妻はキャリア官僚として社会で働く。夫の早川秀策氏は、仕事をして貯金がいくら増えても、安心して暮らせるのだろうか？と疑問をもち、生きて行く上で大切なことは自分でやろうと決め、自力で家を建てることした。

このように、最近はお金に縛られない暮らしをしようとする若者も増えている。

例えば発明家で非電化工房を主催する藤村氏は、競争ではなく分かち合いのビジネスを提唱する。人の価値は収入の多い少ないでは決まらないはずなのだが……



落日荘



琵琶湖畔の家



邦久庵

### ●第3章 土に還る家

この章では、ジャンクフードの様な素材ではなく、本物の、そして土に還る材料で作り、手をかけて暮らしている家を取材した。

ひとつ目は、ストローベイルハウスの事例として琵琶湖畔の家である。ストローベイルとは、藁を束ねたブロックで出来た家のこと。「後世にツケを回さない、くさる家がいい。」と発言したのは、この家の主・中野桂氏である。それが私たちの本のタイトルとなった。

邦久庵は高層ビルの設計者として著名な、元日本設計社長・池田武邦氏の終の住処である。大村湾に面する開放的な茅葺きの家。なぜ、今茅葺きなのか……職人技術の伝承も目指したという。生きている間に私たちが後世に残すものとはなにかを考えさせられた。

これらの家での暮らしは、手をかけることが大切。メンテナンスフリーとは対極にある。しかし、経年変化によって魅力が増す、そういう家でもあった。

### ●第4章 新しいコミュニティの可能性

最近、血縁、隣人、仕事仲間以外の人と暮らしの中で関係をもとうという人も増えてきている。

大森ロッジは、長屋を再生した集合住宅で、居住者には30代女性単身者が多い。長屋ではあるが、SNS等をつかって、今風の付かれ離れずのご近所付き合いをしている。また、あまりモノをもたずに簡素に暮らす生活スタイルが、ここには似合う。



大森ロッジ



ゴジカラ村



コレクティブハウス聖蹟

コレクティブハウス聖蹟は20世帯が暮らす集合住宅である。話し合いでルールを決め、交代で手を挙げた人が食事をつくり、希望する人がそれを一緒に食べるコンミールが特徴だ。しかし、賃貸住宅なので、繋がったりはなれたりする自由がある。

ゴジカラ村は住宅ではないが、長久手市にある雑木林に老人ホームやケアハウス、幼稚園など社会的弱者のための施設が集まったコミュニティである。訪問すると、実に賑わいがあり、こどもがお年寄りを捜したり、お年寄りがこどもの面倒をみたり、ひとりひとりが必要とされている社会がそこにあった。

## ワークショップと発表

つなが〜るズがつくったアンケートに答えてもらい、それをもとにグループで意見交換をしてもらった。そのアンケートとは、A 暮らしへの意識、B 手をかける生活への意識、C エネルギーの使い方やモノのある暮らしへの意識、D お金への意識、E 人との関わり方への意識を問かける内容で、その後それらの答えをベースにグループでフリーディスカッションをしてもらった。

各グループの発表は、視点も、論点も様々だった。

- ・「モノがある安心感。そぎ落とすすぎるのではなく、地に足のついたシンプルさ。プリミティブに日の出とともに起きるような生活がよいのだろうが、そうもいかないので、お日様を感じながら暮らす程度がよいのではないか。適度の無駄が暮らしにゆとりを与える。自分ひとりなら最低限のモノやお金でサバイバルできても、家族がいるとお金も必要。」
- ・「今回の講座はテーマと合っていないのでは？ 良い設計者や施工者を知り合う機会がない。」
- ・「自分たちの暮らしの自己紹介でもりあがった。」
- ・「家電製品で必要なものと不要なものを書き出した。ウォシュレットはヨーロッパでは使われていないので、なくても困らない製品。コンロはIHかガスの議論があった。必要なものの第1は冷蔵庫。その他電気釜、洗濯機、パソコン、WIFI、電話（携帯）。」
- ・「必要なものだけとなると、女性としての楽しみを捨てることにならないか？ コレクティブハウスでの他人



会場風景

との暮らしは日本ではまだ受け入れにくい部分があるのではないか。」

- ・「長屋のような緩いつながりがいいような気がする。きずなは都会の人間に取ってはタイトな関係で、密な人間関係すぎるような気がする。」
  - ・「建築関係者ばかりだったので、Cをテーマにした。断熱性能を上げればそれでいいのでは？ シンプルなくらしの意味がわからない。電気がなくても暮らせるか、と言われれば無理。希望はあるけどできっこない。」
  - ・「素焼きの冷蔵庫。サラダオイルでつくる行灯などのアイデアについて話した。しかし、長火鉢のとき換気はどうする?? やっぱり無理。」
  - ・「断熱性能さえあげれば、省エネはかなり達成できるので、パッションエコに翻弄されない方がいい。」
- 今日のワークショップは結論をもとめるものではなく、こんなきっかけでいろんな方々と意見交換をして気付きがあればよいと思っている。
- つなが〜るズはこれからも、手を動かし、考えるワークショップを継続していく。

(つなが〜るズ、林 美樹)

写真 (P86 ~ 87 を除く) : 砺波周平



ワークショップの様子



産業商工会館のスロープで



点字ブロックは、車椅子にとって難物です

## 見直そう、ユニバーサルデザイン ーバリアフリーを超えてー

講師：山崎泰広 ミツ谷洋子

■ 7/27 (土) 18:00 ~ 20:00 ■ 産業商工会館 1 階展示室

### 山崎泰広

地下鉄の駅に降りて行くとき唯一の方法が昇降機という場合がある。一般の人が30秒で階段を降りるところを、車椅子使用者は駅員の手を借りなければならず、10分かかる時もある。

出張で毎月のように使う新幹線に乗る際は、

- ① 駅に行って切符を買い車椅子であることを告げる (ネットや電話では車椅子席は購入できない)
- ② 車椅子待合室 (丸の内側) に行きインターフォンで連絡
- ③ 駅員が来て付き添い地下通路や裏道を使用して進む (新幹線下八重洲川へ)
- ④ 一般には使用できないエレベーターを使い、電車のホームに行く
- ⑤ ホームと電車で段差があるので、手伝ってもらい乗車する

という具合です。車椅子担当の駅員は東京駅の繁忙時1日300人くらいの車椅子使用者を手伝うそうですが、そのうち7割は自走可能な手動車椅子や電動車椅子。自



山崎泰広 ■ やまさきやすひろ  
1960年東京生まれ。米国留学中事故により脊髄損傷、下半身麻痺、車椅子使用者となる。その後高校に復学、ボストン大学卒。帰国後、(株)アクセスインターナショナル設立、1999年日本身体障害者協会設立他様々な委員を歴任。パルセロナオリンピック・パラリンピック日本代表3種目出場 100m 平泳ぎ6位入賞。

分で使用できるバリアフリーな動線があれば人の手を煩わせずに自分自身で移動できるのです。

駅に設置されているバリアフリーエスカレーターを使用する際は、駅員が来て利用者を一旦全員降ろし、ステップ4段分くらいの平面をつくって車椅子使用者を載せます。恥ずかしいし、他の人に迷惑がかかるので混雑時の使用は不可能です。

日本のバリアフリーの多くは人手を借りないと使用できません。「条件付バリアフリー」なのです。自分自身で使用可能なバリアフリーがあれば、多くの車椅子使用者は自立して使用でき、人手は本当に介助が必要な人に集中させられます。

#### ●「専用」から「共用」へ バリアフリー (BF) からユニバーサルデザイン (UD) へ

障害者専用のバリアフリー設備を作るコストが高いのは使用者数／コストで考えれば一目瞭然。しかし同様のニーズを持つ使用者を含めれば一人頭のコストは低くなります。

日本の地下鉄では、未だに4人の駅員が車椅子を持ち上げないと外に出られない駅もあります。巣鴨駅は、駅舎前面に段差があって端にスロープがあったのが、全面的ならかなスロープに改修されました。私（山崎氏）の住むマンションの正面玄関の階段に10年がかりでスロープを設置しましたが、当初反対していた人も完成後はみんな使用するようになりました。車椅子、高齢者、ベビーカー、子供、台車などにも便利に使用できると喜

ばれています。

#### ●間違ったUD

「みんなのエレベーター」が、通路の奥深くに設置されていて見つけにくかったり管理者を必要としたりすることは、間違ったUD。渋谷駅ではビル（渋谷109）の中のエレベーターのみが地下鉄のフロアに降りる唯一の方法なのに22時の閉店後には使用不可能になり、車椅子やベビーカーで、地下鉄に降りる手段が断たれます。UD化によってベビーカーやキャリーバックの使用が楽になったことで車椅子の何倍にも数が増加。車椅子使用者が使用しにくいという本末転倒な事態も生じています。

#### ●勘違いしない、本当に必要な次世代のUD

- ・エレベーターを車椅子専用に戻してベビーカーやキャリーバック使用者を禁止するのではなく、すべて人が使えるようにエレベーターを大きくしたり数を増やす。
- ・車椅子がすれ違うことのできる幅のスロープによって、ベビーカーやキャリーバック使用者も問題なく使用できる。
- ・ATM券売機ボタンやスクリーンの位置や角度を変えて車椅子でも立位でも使用できるようにする。
- ・欧米で多く使用されているオープンアシストと呼ばれる手動のドアに簡単に取り付けて、通常は手動ドアだが、車椅子使用者が使用する時にボタンを押すと自動で開閉する装置を導入する。

#### ●ユニバーサルデザインの問題点 | 1 |

建築家や都市設計に関わる者の「デザイン重視 障害者軽視」の設計。

・勝手な美観のため、起伏や段差をつけたり、でこぼこのインターロッキングで舗装したり、コントラストの必要な点字ブロックを目立たない色で作ったりしている（事例 スライド）

・階段がシンボルのデザイン 後付のスロープ 車椅子で上れない太鼓橋 など（事例スライド）

・車椅子では使用できない階段のあるバリアフルな店やレストランが増え続けている。いつ歯止めがかかるのか？ 欧米のような条令や法律がいつになったら制定されるのか？

### ●ユニバーサルデザインの問題点 | 2 |

「UDなんてやめて専用品やBFに戻してくれ」という声が障害者からあがっています。

・大多数の人が使えれば車椅子使用者が使えなくてもUDと呼んでいる 例：ミニバン 冷蔵庫 ホテルの客室（床がフラットなだけでトイレや浴室に入れない）

・トイレ、位置や形が不適切な手摺、スタイリッシュすぎる操作ボタン、小さな文字、背もたれの無い便座、斜めの鏡（大きな鏡を取り付けられれば不必要）、物置と化した「だれでもトイレ」

### ●ユニバーサルデザインとは共用品の開発から生まれた言葉

障害者に役立ちながら、健常者をはじめとする他の人々にも使いやすいものが開発された。

- ・シャンプーとリンスを見分けるためのギザギザ
- ・テレホンカードの角のへこみやカット
- ・ウオッシュレット（元々は専用品）

### ●ユニバーサルデザインの街づくりは誰のため？ みんなのため

・しかし「みんな」とは誰なのか？ UDは「普通の設備では使用しにくい人」への配慮からつくられた設備や建物が他の人たちにも使い易いことで多くの人の役に立ち喜ばれる。UDの建物や街づくりの根本にBFがなければ、成り立たない。

### ●だれでもトイレは誰のため？ 対象者は「誰でも」ではない

・「普通のトイレを使うのが難しい人ならば誰でも」歩行困難者怪我した人高齢者内部障害者等

### ●最後に

2006年佐賀県でパーキングパーミット制度を開始しました。現在31県3市に広がっています。これは身障者用駐車スペースに停められる人の基準を決めた制度です。当事者の意見を集め、ニーズを伝えて実現した事例です。

私は、車椅子を使用しながら6年暮らしたアメリカで自分を障害者と感じたことがなかったのは、充実したBFがあったため、日本に帰った途端障害を意識することになりました。障害者には、介護しかないと行ってしまっただけに進みません。やりたいことをやりたいときに自分で出来るUDならば、すべての人に喜ばれるはずで



三ツ谷洋子 ■みつやようこ  
慶応大学法学部卒。産経新聞社会部記者。サンケイスポーツ記者を経てフリーのスポーツジャーナリスト。㈱スポーツ21エンタープライズ代表。法政大学スポーツ健康学部教授、スポーツビジネスコンサルタントとして「スポーツとまちづくり」に取り組む。

### 三ツ谷洋子

私は法政大学で「何がまちづくりに必要か」（スポーツとまちづくり）という講座とゼミを持ち、車椅子で



街を移動してみるゼミ活動を行ったりしています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックにも関わることなので、「スポーツとまちづくり」の視点からバリアフリーを考えてみたいと思います。Jリーグには立ち上げから関わった経験があります。「スタジアムにお客さんが来ていただきたいなら」と、アメリカニュージャージーの競馬場の例をお話しました。車椅子専用のエレベーターで馬券が買え、レースが見えるレストランに行くと、同じフロアで健常者の友人達といっしょに、食事やレースを楽しむことができます。トロントのスカイドームでは、女性用トイレは使用時間が70秒長いことから、男性より数を多くしていることを紹介いたしました。国立競技場でさえ無かった車椅子対応や、競技場の女性用トイレを多くするように要求しました。競技場によっては男女兼用があり、表示を変えて女性用トイレの不足を補ったり、セレッソ大阪では車椅子対応だけでなくいろいろな障害者用設備が用意されています。このように自治体などへの交渉も必要なことと思っています。山崎さんをお願いしている、ご自身の体験からくる授業では、学生の考えも180°変わるようです。

(篠田弘子)



リハビリで前足（フットレスト）を持ち上げ障害を越える練習をします。



リハビリで前足（フットレスト）を持ち上げ、障害を越える練習をします。



点字ブロックは車椅子にとって難物です。



「よのなか」科の授業風景



教育改革を紹介した新聞記事

### 第3回 見直そう、コミュニティー

—子どもたちの未来を拓くために—

講師：藤原和博

■ 9/28 (土) 18:30 ~ 20:30 ■ 産業商工会館 3階講堂



©IHA

藤原和博 ■ふじはらかずひろ  
 教育改革実践家。杉並区立和田中学校・元校長、東京大学経済学部、リクルート勤務後、都内では義務教育初の民間校長として、5年間にわたり様々な教育改革を行う。「坂の上の坂」などベストセラー作家としても活躍。地域おこし、デザインワークなど多方面で活躍。

#### 講師の紹介と講演の概要

第3回目の土曜学校「見直そうコミュニティー」の副題に“子どもたちの未来を拓くために”とありますように今回の講師の藤原和博さんは、2003年より5年間、都内初の民間校長として杉並区立和田中学校の校長先生を務められました。

キャリア教育の本質を問う「よのなか」科（写真P96上）が『ベネッセ賞』、新しい地域活性化手段として「和田中地域本部」が『博報賞』、給食や農業体験を核とした和田中の「食育」と「読書活動」が『文部科学大臣賞』をダブル受賞し一挙四冠になりました。

また、「地域本部」という保護者と地域ボランティアによる学校支援組織を学内に立ち上げ、土曜日に補習を行う「土曜寺子屋（ドテラ）」、進学塾と連携した夜間塾「夜スペ」等、徹底的に学校を開くことで話題になりました。

それらの功績は10年を経た現在も引き継がれています。（写真P96下）区立中学校を核にどのように“子ども力・親力・先生力・地域力”などのコミュニティー力を上げていったのか、つなげる力をどのようにつけさ

せていったのか、それらを紹介していただきました。又、講演の途中にはワークショップ形式を用い頭の固い大人も藤原マジック(?)をかけられて、少しだけ(??)柔らかくなりコミュニティー力がUPしたことと思います。

講演には8年目の現在も和田中学校の地域本部長を務められている方やその支援隊員の面々(まさに、つながる力!)教師志望の若者、生徒さん等の姿も見受けられ、普段のJIA 杉並土曜学校とは違う会場の雰囲気もあり、“地域に開く土曜学校”と少しはなったかと思います。

### 講演の内容

**「見直そう、コミュニティー」—子どもたちの未来を拓くために—  
つなげる力を養うこと=コミュニティー力をあげること**

司馬遼太郎さんの「坂の上の雲」の時代に描いた幸福論はもはや現代では通じなくなり、「坂の上の坂」坂に上っても雲はみえず、新たな坂があるのが現代ではないでしょうか。

日露戦争を戦った約100年前、「坂の上の雲」世代の平均寿命は今の半分でした。子ども時代をゆったり過ごし一人前になり、兵役を果たすなり、家業を継ぐなりして、夢中で一生懸命に仕事をしていたら隠居の時期を迎え、やがて死に至った。言ってみれば夢中で走り続けていれば、余計なことを考える必要もなく、あっさりと死を迎えることが出来た時代であったのではないのでしょうか?



会場風景

しかし、現代に生きる私たちはそうはいかなくなっているようです。60歳から65歳で仕事をリタイアしても死ぬまでの時間は20年30年とあるのです。人生が圧倒的に延びました。それには40代、50代のどこかで「坂の上の坂」を意識し、上り調子に坂を上り、これからの時代にふさわしい人生を歩むためには何を準備しておけばいいのかを考えて、どこかで意識の転換をはかる必要があると思います。そのポイントを幾つかご紹介したいと思います。

#### 1) つなげる力をUPさせる

今までの高成長社会の日本で通じていた「正解主義」はもはや通じない社会となっています。幸福のルールで得られた道筋が、この15年は成熟社会に移行して通用しなくなっています。「情報の処理能力」と「情報の

編集力」この2つを同時に養いながら「つなげる力」をUPさせる必要があると思います。

具体的には、社会の様々な立場に立って、あらゆることを考えられる頭のやわらかさが大事で、発想を豊かに「生きる力」を身につけるすべを磨くことだと思います。

## 2) ナナメの関係をUPさせる

現代の日本の子どもたちは自己肯定感が低いのが特徴です。日本は少子化、核家族化が進んで、上下関係が多くなり、ナナメの関係が弱くなったからだと思います。子どもたちを豊かに育てるには、このナナメの関係がとても大切だと思います。これは大人社会にも当てはまりますが、地域コミュニティーの形成はナナメの豊かさを築くことが、これからの世の中を救うことになるかも知れません。

## 3) コミュニティーをシフトする(職場以外の関係をUPさせる)

これからの人生を豊かにするには本線とは別の複線を2～3もち、複線型の人生を描くことです。45歳すぎたら、大人たちがつなげる力でコミュニティーを作っていけば、次に続く子ども達も3つの人生を同時に進んでいくことで、より豊かな人生が築けることでしょう。

## ■最後に

世界を異にして、言語・食べ物・身分・性別を異にしていかにコミュニティー力をUPさせ、生き活きと人生を謳歌するのか、それが今回の講演のメインテーマだと思いました。

<「坂の上の坂(あとがき 藤原和博)より抜粋>

・『経済成長の名の下に置き忘れてしまったものを取り戻すために、(中略)何としてもやらなければいけないことがあります。それは、孫世代が生きる未来について真摯に考える、ということです。』

・『私たちの十代、二十代の子どもたちや、後続の後輩(三十代や四十代)の世代は、必死で現実と戦っています。例えば、学力を高める戦いや、昔とは比べものにならないくらい厳しい就職活動。あるいは、売れなくなった市場での営業や、吸収合併や海外進出の荒波、衰退する農業や漁業の現場、または被災地での復興を懸けた戦いなどです。』

・『彼らに、子どもたちの教育を頑張れ、と言っても限界がある。(中略)脱「正解主義」の教育です。(中略)「坂の上の坂」に立ち向かおうとするすべての人々の、お役に立てれば幸いです。』 ”いまいちど、見直そう。身近かな暮らし。”

(中村雅子)



杉並区阿佐ヶ谷南 築33年鉄骨造建物 STUDIO TERAOS 断熱改修工事

## 第4回 見直そう、エネルギー

—機械に頼る前の生エネルギーを杉並の住まいに—

講師：荒谷 登 寺尾信子

■ 11/30 (土) 18:30 ~ 20:30 ■ 産業商工会館 講堂

### 呼びかけ ～セミナー広報文から～

便利な設備機器に安易に頼ってはいませんか？

杉並区は人口54万人の住宅都市。駅周辺のビル群から、井草川・妙正寺川・善福寺川・神田川などの河川沿いに縄文時代の遺跡を多く有するような住宅地まで、多様で緑にも恵まれた地域です。

住宅の新築、改修に際して、また日常生活の工夫においても、敷地の特質や良さを生かした「建物そのものの能力を高める住まいづくり」が似合う都市です。我慢の省エネルギーを脱し、良さ発見型の「生エネルギー」の知恵をご一緒に学びましょう！！

### 2012年度第5回セミナーとの関連

2013.1.26「杉並の住まいとエネルギー／環境先進国に学ぶ住環境」では断熱改修について少し触れることができ、今回は大元の鍵となる考え方「断熱の意義」と前回より詳しい断熱改修内容の紹介がテーマとなります。

### 第1部「省エネルギーから生エネルギーへ」

荒谷 登

荒谷氏の最新刊「住まいから寒さ・暑さを取り除く」(彰



荒谷 登 ■ あらたにのぼる

北海道大学名誉教授。北海道生まれ。1956年北海道大学工学部建築工学科卒業後、大成建設勤務。1961年同大学修士課程修了後、同大学工学部講師、助教授、教授として務める。1997年同大学名誉教授、モノビレッジ長沼に参画。現在に至る。主な受賞・受章に、第8回空気調和・衛生工学会賞「住宅団地の集中暖房」(1969)、日本建築学会賞「住居の熱環境計画への研究」(1976)、北海道新聞文化賞「寒地住宅の熱環境研究」(1997)、日本建築家協会北海道支部キタコブシ賞(2011)、瑞宝中綬章(2013)。



あえて映像を用いず、1枚のレジюмеに基づく荒谷氏の穏やかな語り口による講話。

国社)には、氏の50年の研究成果が凝縮されている。寒地系住宅の熱環境計画シリーズ「1 採暖と暖房」「2 気密化住宅の換気」「3 省エネルギーから生エネルギーへ」「4 断熱建物の夏対応」「5 断熱から生まれる自然エネルギー利用」が単行本となり、本州の設計にも適用できる新しい記述が加わり、全国の住宅設計者のバイブルとも言える本となっている。

新刊の内容をベースとした、1枚のレジюмеに基づく「講話」が静かに始まった。

#### <母のための家…断熱化された「寒くない家」の設計>

- ・40年前、母のための断熱住宅で「寒くない家」を実現。
- ・その後、欠点対策型の住宅ではなくて、北海道の良さを見つけて夏の涼しさを顕著なものにしたいと考え、本州の町家の研究をし、日本の伝統住宅の知恵を学んだ。
- ・「断熱」の研究を深める中で普通の住宅の1/10位のエネルギー消費で済む家を造れるようになっていったこと。
- ・帯広、名寄、北見・・・など、断熱化の試みをしている人との交流などから「地域のリーダー」をつくる努力をしてきたこと。

#### <地球は大気で外断熱された美しい星>

- ・地球は1km位の厚さの大気により外断熱され、極端な寒さ暑さにさらされることなく±50℃以内位の穏やかな環境の中に人々は暮らすことができている。
- ・地球は断熱材の宝庫。大気、落ち葉、土、雪など。氷でさえも断熱材となって水中の生物を守っている。

#### <多様なエネルギーとその個性>

- ・石油や電気がエネルギーの代表とされているが、私たちは多様なエネルギーに取り囲われている。
- ・そよ風、樹木、微生物なども皆「エネルギー」。個性を潰すような利用のされ方が多いが、個性を活かす自然エネルギー利用は地球に優しく楽しいもの。

#### <「地域の力」>

- ・北海道が耐寒住宅→寒地住宅→北方住宅など、40年以上にわたって住環境の研究や実践の成果を収めてきた要因は、産官学が一体となった「地域の力」にある。
- ・本州では「政府に提言をする」という行動が多い。北海道では「地域」で産官学が協力し成果をあげるしか方法がなかったが、結果として住環境の改善に成功した。
- ・「断熱化」は浸透し、次なる課題は「自然に親しむ北海道型住宅」と考えている。
- ・東京においても「住環境の改善」に対して、地域と自分自身を変えるきっかけとなる共通の意識を持ち、成果を分かち合うような「地域の力」が大切だと考えている。

#### <荒谷登氏のお話の骨子>

1. 断熱から生れる夏・冬の環境の穏やかさ  
断熱の目的は省エネルギーよりも環境の穏やかさ
2. 節約の省エネルギーから持っている特質を生かす生エネルギーへ  
持っている特質を生かすことは奪い合うことの無い成長への大切な課題
3. 日本の伝統に学ぶ夏対応の知恵  
湿潤の風土に育まれた夏対応の伝統の再発見



95名の参加者が荒谷氏の講話を熱心に聞き入る

4. 個性に満ちた自然エネルギーとその活用  
自然エネルギーには電気には代えられない個性と役割があります



寺尾信子 ■ たらおのぶこ  
東京生まれ。横浜国大・大学院修士課程修了後、設計事務所勤務を経て、1981年阿佐ヶ谷にて建築事務所を開設し、31年が経過。前半20年は住・都公団（UR都市機構の前身）の仕事として、調査研究、集会所設計、集合住宅設計等に従事。JIA所属以後、約10年、住宅設計のほか、環境建築の研究・セミナー講師などに従事。H18年、杉並区立松漢中学校校舎改築検討協議会、杉並区第五小学校・若杉小学校統合協議会に委員として参加。

## 第2部「杉並の住まいから寒さ・暑さを取り除く」

寺尾信子

阿佐ヶ谷の築33年建物の断熱改修工事の実践を踏まえた話。改修後1年半を経て（1）断熱改修で得られる穏やかな室内環境（2）様々の技術や工夫のおもしろさ（3）敷地の悪条件の中にも思わぬ発見（4）貴重な電気を小さく使う、といった体験談。その改修の鍵となる発想は6年前に荒谷氏に頂いた冊子に起因していること。氏に都市部・杉並での取組みについての考えも伺う。

### I 改修による生活改善の目的

病院ではなく終のすみかとして、できる限り「自宅」で長く暮らし続けるには、家の環境を元気なうちに改善することが必要。適切な断熱化により家全体から寒さ・暑さを取り除き、小さなエネルギーを活用する室内環境づくりは不可欠。

### II 杉並の良さを探しつつ地域で取り組む

過密地域もある一方、緑に恵まれた地域もある。改善により長寿命化、快適環境化を行える建物が多い。地域を愛し地域活動に熱心。杉並の良さをプラスとして捉え、しかし充分ではない室内環境改善に地域で取り組む。

### III 改修事例の紹介；（杉並区阿佐谷南、築33年建物）

## IV 改修事例の紹介；（港区、築31年マンション専有部） 会場からの質問に対する荒谷氏の回答

【通風】本州の町家の調査により建物の頂部からの熱の排出は重要な伝統的手法であることを確認。夏の対策として「通風」があげられるが、窓上の垂れ壁により滞留する熱気を頂部から排出する手法はこれにも増して重要。

【湿気】日本では最も難しい課題であるが、調湿作用のある素材を活用して吸放湿を積極的に行うことが最初の対策として考えられる。

### まとめ

長年の北海道における住環境改善の取組は「地域の力」により成果をあげてきた。研究者・設計者・施工者・メーカーなど、一体になっての取組みが功を奏している。杉並は北海道のような寒冷地ではなく「温暖地」であるが「温暖地」に求められる住環境性能が区内全域に行きわたっているとは言えない。

荒谷氏の提起して下さった、地域と自分自身を変えるきっかけとなる共通の意識を持ち、成果を分かち合うような「地域の力」が大切、という考えは、杉並を終のすみかとする際の大切な示唆。北海道がトップダウンの体制ではなく、産官学の地域の連携であったということを講演により知ることができた。新刊の意図を深く知る手がかりともなり、有意義なセミナーとなった。

（寺尾信子）



「良い川を見よう」と横浜市のと泉川を見学する (2012年5月12日)



井荻小学校による川掃除 (2012年8月31日)

## 見直そう、杉並の自然 —善福寺川の再生—

講師：賀川一枝

■ 1/25 (土) 18:30～20:30 ■ あんさんぶる荻窪 4F 教室

杉並区には、神田川、善福寺川、妙正寺川が流れていますが、都市河川の宿命として排水路と化しています。結果として川べりの自然は失われ、都市環境の悪化に拍車をかけています。こうしたなか、都市河川を里川に戻そうと活動するグループがあります。今回は、「善福寺川を里川にカエル会」の活動を通して、都市の自然として欠かせない川について学びます。

### プロローグ —映画130「柳川掘割物語」を観る—

企画・制作・スタジオジブリのこの映画は、宮崎 駿(制作)・高畑 勲(監督)によりつくられた。撮影は1985年～86年にかけて行われ、多大の感動を呼んだ名画です。3時間におよぶ大作を30分に短縮して上映しましたが、制作の意図は伝えられたと思います。映画は、水路を中心に作られた城下町の暮らしとまちの成り立ちを解説し、長い間、川とともにくらしていた人々が便利さと引き換えに川を汚し、生活環境を劣化させていく様子を描きます。かつて生活用水として多角的に使っていた水路の水が見るに堪えない汚水に変化していくのです。これはどこでも見られる都市の情景といえます。しかし、この映画で感動的な場面は、住民と行政が連帯して水利



賀川一枝 ■かがわかずえ  
編集者。1961年東京生まれ。1984年日本女子大学家政学部・児童学科卒業。コピーライターとしてグラフィックデザイン事務所で働く。結婚後、世田谷区・上北沢で暮らす。広告媒体の企画、コピーライティング及びスタイリストの仕事に従事。その間、山梨県都留市に山の家を計画し、2005年に活動拠点を移す。2011～2014年、ミツカン水の文化センター機関誌「水の文化」編集長。現在、善福寺川再生プロジェクトと水による都留市の活性化に取り組む。善福寺川を里川にカエル会・会員。



再生に取り組み成功させたことです。汚れた川に浮かぶ汚物を懸命に取り除く行政マンの姿が印象的でした。映画は、歴史的にみても日本人にとって何よりも親しかった水という存在を私たちのなかに蘇らせてくれ、自然と人間の在り方を問いかける内容となっています。

### 善福寺川を里川にカエル活動のなかで…

#### 賀川一枝

私は編集者という専門職とともに善福寺川の再生に取り組む「善福寺川を里川にカエル会」のメンバーとして2011年1月から活動しています。カエルは「変える」「還る」「孵る」などの意味を含んでいます。この会の活動について説明するに当たり、東京の河川の現況について説明したいと思います。かつて美しい水辺風景に恵まれていた東京は都市化の進行とともに水辺を失ってきました。人口の増大とともに河川への流出物が増え、川を汚染し、そのことが川の下水道化を促進しました。多くの中小河川は暗渠となり、川は姿を消していきました。そうしたなかで善福寺川は開渠のまま残された数少ない事例です。しかし、善福寺川もコンクリートの三面張りで湧水のはいる余地もなく、多くの課題を抱えています。

今回は、善福寺川の再生をめざす活動の一部をご紹介しますながら、都市河川の将来について考えてみたいと思います。



川掃除の風景。川底には湧水が湧く所もある。

### 善福寺川をきれいにしよう -井荻小学校児童の清掃活動-

学校のなかを善福寺川が流れている杉並区立井荻小学校の子どもたちは、2008年から周辺の清掃活動（週一回）と川の中の清掃活動（年一回）を続けています。この活動を通して子どもたちは川の汚れを実体験し、何故汚れるのか、汚さないためにはどうすればよいか、生活の仕方から下水道の仕組みの改善に及ぶ提案をしています。将来の夢として、ゴミがなく、下水が流れ込まない川、川のなかに入って遊べるきれいな川、生きものが沢山いる川、地域の人たちに愛される川、土手のある里川など都市河川の理想を求めています。



井荻小学校の活動発表。しっかりした考えを持ち、感心させられる。

### 水害対策としての雨水ハウス -渡邊亮一さんの実践-

雨水を生活用水（トイレ、洗濯、散水など）として使うことは珍しいことではありませんが、雨水貯留を水害対策として考える渡邊亮一さん（福岡）は自宅の地下に大きな雨水貯留槽（41.8ton）を設けています。これは、生活用水として利用するだけでなく、豪雨の時の排水抑制を考慮しての対策です。渡邊さんは、近隣の住宅約1000戸が各戸で32tonの貯留槽を設ければ、100mm/時の降雨の93%を抑制できると試算しています。



善福寺川の源流域を理想の形に、と模型づくり。(2013年10月12日)

### 「七人の侍」を探しなさい

黒沢明監督の「七人の侍」という映画は、市民活動の進め方についても優れた示唆を与えていると桑子敏雄さん（東京工業大学教授）から教えてもらいました。善福

蛙（善福寺川を里川にカエル会・略称）の世話人代表のひとり、島谷幸宏さん（九州大学大学院工学研究院・環境都市部門・教授）は当会の設立にあたり、「七人の侍」に見る対話、協働の意義を指摘し、会の運営についての指針としています。

映画「七人の侍」では、物語の大半が一緒に闘う仲間探しに費やされます。世の中には様々な団体がありますが、活動に賛同する仲間を集めることこそが、長く続く団体づくりの秘訣ではないかと思います。

### 市民力で循環型社会をつくる

東京の水事情は、電力と同じで大きなロスと自然破壊をとめないながら、遠いところから供給されています。大量に供給し、使用し、分別もなく廃棄していく仕組みとなっています。その結果が今日の都市河川の実態です。私たちに今必要なことは、この巨大な一方向の流れを修正し、分散型で循環型に再組織化することではないかと思っています。それには、変革を望む市民の強い意思を必要としています。

### 善福蛙は増殖中

発言する時は「否定的でなく肯定的に」「私がやります」「自分の考えをはっきりと」など活動を通して実感していることがあります。これらは、市民参加の活動の鉄則だと思います。

「ネガティブキャンペーンは続かない。小さなことで



いずみ中央駅前の親水広場「地蔵原の水辺」（2012年5月12日）

も前向きに」そして、活動は楽しく、笑顔で、仲間と一緒に。善福蛙は元気に増殖中です。

### 山里の暮らしを楽しむ

私は渋谷生まれ、東京で暮らしてきましたが、10年前から山梨県都留市に居を移しました。標高600mの山里です。ログハウスを建て、水は川の流れから引き、排水は微生物で浄化する地下浸透式となっています。川の流れを利用した小水力発電の実験もやっています。大都会では、自然とのふれあいが少なく、四季の移ろいも稀薄となりますが、ここでは自然にどっぷりとつかった暮らしができます。人間も自然とともに生きる動物だと実感しています。 （賀川一枝） 担当：林 昭男



善福寺川沿いでカフェを開催。  
(2013年7月20日)