



# 木でリラライフ

健康・快適志向のリフォーム読本

## CONTENTS

1. リライフとは? ..... P1/P2
2. 木と自然素材の魅力 ..... P3/P4
3. 木のリフォーム活用術 ..... P5/P6
4. リフォームの手順 ..... P7/P8
5. マンションのリフォーム ..... P9/P10
6. 7. リフォーム体験者レポート ..... P11~P14





# リライフとリフォームの動機。

## 生活になじんだものを大切に使う生き方。

住まいを建てた経験のある方なら、きっと“その通り”と相つちを打つように、実際に暮らしはじめると、ああすればよかった、こうすればよかったと、必ず不満点が出てくるもの。かといって住宅ローンで建てた住まいを、はやばやと建て替えるのは不可能なこと。くわえて、年月の歩みにとともに、子供が誕生したり、親との同居が決まったり、そんな家族構成の変化も加わり、新築というスタートラインから眺めれば、今の暮らしとの違いの大きさに驚かされます。その間、手つかずでいた住空間を現状に合わせて改善したい……。そんな思いを家族みんなが抱きはじめたら、考えたいのがリフォームという手段です。その寿命を比べれば、米国の $\frac{1}{3}$ 、英国の $\frac{1}{5}$ という、非常に短命といえる日本の住まい。しかし、資源の有効活用や環境保護のためにも、必要な箇所を修繕や補修をしながら、大切に組み続ける住まいこそ、理想の住まいといえます。そう、リフォームは安易な廃棄と建て替えにかわる新しい時代の選択肢なのです。

## リフォームを機会に暮らしを再生させる。

皆さんもご存じのとおり、リフォームには、①建て替えよりは予算がかからない②大規模な工事でなければ、仮住まいの必要がない③予算に応じて優先順位をつけ、段階的に工事ができる④現在使われている建材を活かすことができる、などのメリットがあります。リフォームを行う動機はさまざまですが、せっかく工事を決意したなら、それを機に木や自然素材を使って住空間をイキイキとよみがえらせる“リライフ”を考えてみたらいかがでしょうか。室内の空気を有害な化学物質で汚染させない、アレルギーの原因ともなるカビやダニを発生させない、そんな安心できる空間へと室内を再生させる。自然、健康、快適、こんなテーマの中に、私たちは、家族のふれあいや、プライベートなやすらぎを生む母胎を見るような気がします。ここ数年、人々のリフォームへの関心が高まり、多くのリフォーム業者が活発にセールスを展開しています。しかし、リフォームに対する一般の方の経験や知識はまだまだ乏しく、その全般にわたって不明な点や迷うことが数多くあります。ぜひ、このパンフレットを活用して、その全体像を理解し、さらに、健康・快適性をプラスして、あなたが考えていた以上のリフォームを実現してください。





## 一般的なリフォームの目的

1

### 家族構成や生活の変化に対応する。

夫婦ふたりの生活も、時の流れとともに変化があらわれてきます。子供が生まれたり、やがて大きくなって子供部屋を与えたり、介護が必要となった親との同居が決まったり・・・それぞれのライフステージにあわせて、住まいに必要な間取りや部屋数、設備や仕様などが変わってきます。それに対応するためにリフォームへの要望が生まれます。

2

### 内装や設備の老朽化を改善する。

新築で入居した住まいも、年数を経るにしたがいあちこちが傷んできたり、設備機器が劣化してきます。システムキッチンやガスコンロ、ユニットバス、給湯器など、まだ使用できるものでも、その機能は年々向上しているので、これらを入れ替えるだけで、家事効率を高めることができます。また、バリアフリー化や省エネを目指して設備や仕様を一新することもあります。

3

### 耐震性や強度を向上させる。

世界でも有数の地震国である日本の住まいにおいて、耐震性の確保も最優先の課題です。とくに昭和56年の建築基準法の改正以前に建てられた住まいは、耐震診断を受けることをおすすめします。診断箇所としては、①地盤・基礎②壁の配置③筋交いの有無④補強金具の有無⑤老朽化の度合い、などがあげられ、補強工事により問題を解消することで、生活に大きな安心感が生まれます。各市町村では、耐震診断に対して助成制度をもうけているところもあるので、役所の担当窓口にお問い合わせするのがよいでしょう。



健康・快適性の視点  
生活の質の重視



リフォームによる、リライフへ。





# 木と自然素材で、いきいきライフ!

## リラフという生活ステージの、主役は木。

リラフという生活再生の柱や梁となって、健康で快適な暮らしを支えてくれるのが、木をはじめとした自然素材たちです。これらをリフォームの素材として活用することで、たんに新しさや利便性を追求したリフォームとは、一味違う住み心地が生まれます。空間構成材(内装材)としての木は、調湿性、殺菌性、断熱性など、工業的な建材とは異なる自然の効力を日々の暮らしにもたらしてくれます。また、構造材としても、木は経年劣化がほとんどなく、重さ当たりの比強度も抜群。建材としてバランスの良い強度を備えています。やさしさと安心の豊かな調和へ。リフォームの目的はそれぞれに異なりますが、そのプラン段階から木をはじめとする自然素材の活用を盛り込んで、それぞれの居住空間を自然のやすらぎで満たしたいものです。

## 木の長短を知り、手入れすることで愛着がわく。

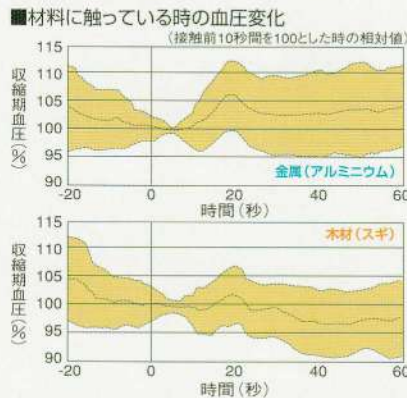
木は生きている素材といわれますが、それは調湿作用により、木が水分を吸って膨張したり、水分を吐いて収縮するからです。冷暖房が完備し室内の乾燥度が高くなった現代の住まいでは、木に変化が起こりやすいといえますが、最近では、水分をとばした変化の少ない乾燥材が主流となっていることや、施工面に配慮することで、問題のない程度に抑えることができます。また、容易に張り替えがきく、ビニルクロスや合板フローリング、カーペットなどと比べて、木の木材はメンテナンスによりその魅力が磨かれていく素材。だからこそ、適切な手入れのしかたを知りケアを怠らなければ、そのすぐれた特性をそこなうことなく、長年の使用にも応えてくれます。最初にかかる施工費も、長い目で見れば割安ですむはず。時とともに風格が出たり、付いたキズも生活の記憶として残ったり、手をかければかけるほど、味わいと愛着が増してくるのも木の魅力といえます。



# 健康と快適を創る “木の魅力”

## ストレスの緩和

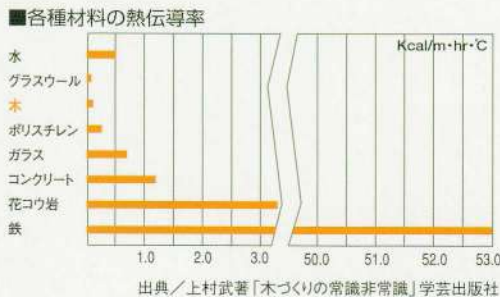
自然育ちの木は、すがすがしいマイナスイオンの発生源。その香りには鎮静作用があり、まるで森林浴をしたかのように、気持ちをリラックスさせてくれます。また、木目の自然なゆらぎは人の心を落ち着かせ、あたたかみのある木肌にふれると血圧が低下することも認められています。



実験データ/静岡工業技術センター地域産業技術部・産業活性化支援事業

## 断熱性・弾性

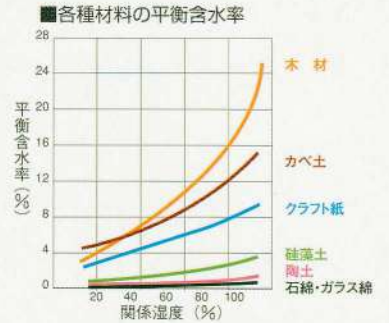
木は熱伝導率が低いので、長時間、体がふれていても体温が奪われにくく、冷たさを感じません。素足で木にふれているとぬくもりを覚え、気持ちよさを感じるのは、木が断熱性をそなえているため。また、転んだ時のショックを受けとめる衝撃吸収性や、歩行しやすい適度の弾性があり、私たちが生活する上で理想の床材となってくれます。



出典/上村武著「木づくりの常識非常識」学芸出版社

## 調湿作用

室内に使われている木は、湿気が多い時には水分を吸収し、反対に乾燥してくると水分を放出する働きがあります。長さ2.7m、10.5cm角のスギ柱はビール瓶にして0.5本~1本分の水分を吸収するといわれています。たとえば保存物を守るために、博物館の収蔵庫は木を張り巡らしたものが多く、木の優れた調湿作用が活かされたよい例といえます。

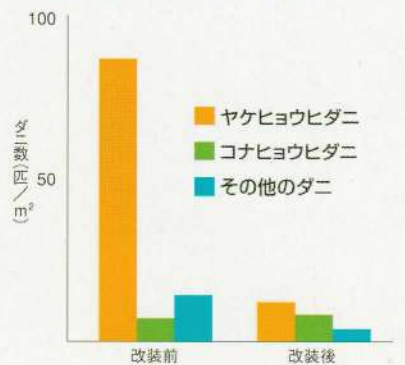


出典/上村武著「木づくりの常識非常識」学芸出版社

## 殺菌・消臭

木の香りの成分の一つであるフィトンチッドには、殺菌・消臭効果があり、子供のアレルギーの原因となっているダニの繁殖を抑制する働きがあります。実際に、カーペット敷きの床からムク板の床への変更により、ダニ数の著しい減少が見られます。また、木のもつ調湿作用は、湿気を好むカビが発生しにくい環境をつくります。

## 木の床への改装によるダニ数の減少

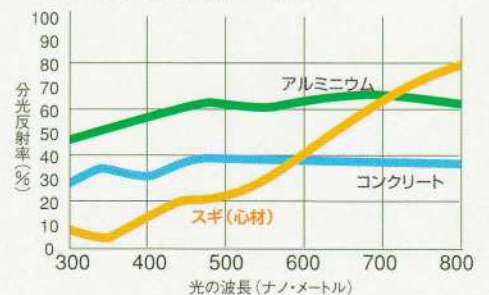


出典/高岡・高野・宮崎「日本衛生学会誌」42(1)、223,1987

## 音響・紫外線吸収

木は音を美しく響かす特性があるので、木を内装材に使った空間はリスニングルームとして適しています。また、窓から室内に入りこむ有害な紫外線の反射を抑え、目や肌を保護する働きもあり、木の持つ多彩な魅力は、人の視聴覚面にもよい効果をもたらしてくれます。

## 光の波長と反射率の割合



出典/(財)日本木材備蓄機構「木を生かす」

## その他の自然素材

### 漆喰 (しっくい)

石灰に糊(のり)や 苧(すさ)、砂などを混ぜて、水で練り合わせた左官材料。空気につれて乾燥することで硬化し、炭酸石灰となります。美しい白い塗り壁をつくることができ、調湿性や防火性もそなえています。

### 和紙張り障子

採光や断熱の機能を持ち、和室のしつらえとして用いられる和紙張り障子。通気性があり、アルミサッシの室内側に設けるとガラス窓が結露しにくくなります。

### 珪藻度 (けいそうど)

海や湖に生息したプランクトンの死骸が堆積し、化石化してきた粘土状の泥土。多孔質であるため調湿性、断熱性があり、主に壁の仕上げ材として使われます。防カビ、消臭効果もあります。

### 天然畳

ワラ畳もイ草畳も無農薬栽培のものが理想であり、ともに自然素材ならではの感触が魅力です。湿気対策のために換気を良くし、時々日光に当てれば気持ちよく使えます。



## ↑ 建材選びのアドバイス

建材は、完成後も目に見える内装材と、完成後は内部にかくれてしまう構造材や下地材に分けられます。住まいの骨格だけに木を使い、室内から木が見えないのであれば、木の良さを充分、居住空間に息づかすことはできません。柱や梁に木を使っているのなら、それをかくさないようにする。床や壁や天井になるべく多くのムク板を張るなど、健康・快適志向のリフォームを実現する、リラيفのための建材選びをここに紹介します。

### 構造材

木造軸組住宅の主要な構造材として、柱、梁、桁、土台などがあり、ヒノキ、スギ、ヒバなどの針葉樹が使われています。とくに強度や耐久性の面からヒノキとスギは構造材の代表格。殺菌力があり特有の香気を放つヒノキはあらゆる部材に、美しい木目をもつスギは柱や壁材に、湿気に強いヒバは土台に適しています。



### 下地材

仕上げ材を張る前の素地や構成部材を下地材といい、板や角材など、箇所によってその種類はことなり、リフォーム完成後は内部に隠れてしまいます。下地に合板を使用する場合は、低ホルムアルデヒドのものが安心です。



### 内装材

#### ■床材

ヒノキやスギなどのムク板が理想です。合板のフローリングの中には有害な接着剤が使用されているものがあり、注意が必要。地域材であれば、植林されている山や製材所を見学することもできます。

#### ■壁材

ヒノキやスギなどのムク板張りのほかに、漆喰、珪藻土などの左官材も調湿性や防火性に富む仕上げ材です。もし、壁紙を使うのならビニールクロスよりも、紙や布などの自然素材のものがおすすめです。



#### ■天井材

吸湿性を働かすことができる、ある程度の厚さのあるヒノキ、スギなどのムク板が適しています。同じく自然素材として漆喰、モルタルなどで仕上げてよいでしょう。

### 建具・家具

室内に造り付ける建具や設置する家具も、材料の合板に使用されている接着剤から揮発性の有害化学物質が発生する恐れがあります。とくに空気の入れかわりが少ない家具の扉の中は、熱がこもり化学物質の濃度が高くなりやすいので、ムク材のものが安心といえます。



### 断熱材

外部の暑さや寒さが室内に伝わらないように、逆に内部の温度が外に逃げないように、壁の中や、床下、天井裏などに入れる材を断熱材といいます。グラスウールが一般的ですが、炭化コルクやセルロースファイバー、木質繊維などの環境に配慮した自然素材の断熱材も注目されています。

リラيفのための、建材選びと空間づくり





# 空間づくりのポイント

新築の木造住宅の場合でも、建築費の中に占める木材費の割合は20%前後だといわれています。木には等級や格付けがあり、節のある並材は外観上の理由から無節材より安価な上、良質な木材も多いので、リフォームの建材として積極的に活用すればコストを抑えることができます。各部屋のリフォームプランは、十人十色ですが、ここではそれぞれの空間に求められる役割にスポットを当てて、幅広いケースに当てはまるアドバイスをしてみました。

## キッチン

キッチンの形態として、完全に食卓から切り離れた「独立型」、食卓とキッチンを一体化した「オープン型」、その中間ともいえる「セミオープン型」があります。独立型は、道具が多い調理場となるキッチンが食卓から見え、匂いや煙が広がらないといったメリットがありますが、配膳や後かたづけに手間がかかったり、家族と会話しながら料理することがしづらくなります。また、新たにシステムキッチンを設置する場合、使いやすさや実際の機能を事前に機器メーカーのショールームなどで確認の方がよいでしょう。その他、シンク、調理台、ガス台、冷蔵庫、食器棚の配置が離れすぎているかをチェックし、料理動線（料理するときの動きのライン）にも配慮したいものです。

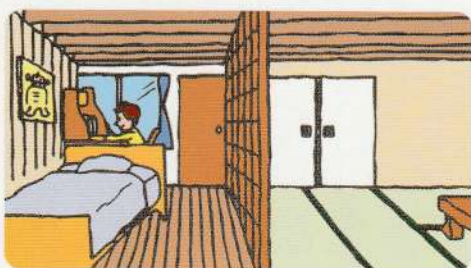


## リビング

リビングは、家族が楽しく会話をしたり、テレビを見たり、時には客を迎えたり、多目的に使われる団らん場です。何よりも、集う人がくつろげることをリフォームの目的としたいもの。採光や通風に工夫して昼は爽やかさを演出したり、夜は間接照明でやさしい雰囲気を醸し出したり、多彩な表情をもたせてみてはいかがでしょうか。また天井を高くし、出窓を設け、設置する家具も背の低いもので統一すれば、解放感がアップします。その他、室内の一角を一段高くして、2,3畳の広さでも畳スペースを設けたり、敷地に余裕があるなら、屋外に直接出入りできるウッドデッキを隣接させるといったアイデアもあります。



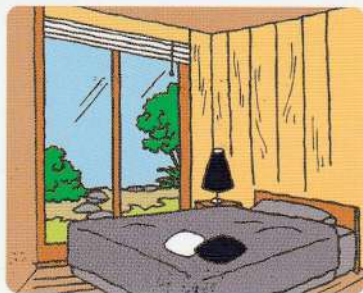
## 子供部屋



子供は成長とともに独立心が芽ばえはじめ、やがて自分だけの部屋を欲しがるようになります。かといって密室のようなつくりにして、子供が閉じこもってしまったり、何をしているのかわからないのも不安です。たとえば隣りに父親の書斎をつくり空間的なつながりをもたせたり、一面には壁をつくらず木ですかしをつくり半独立型の空間にするなど、子供の気配が分かり、家族とのつながりがもてるような工夫を考えたいものです。

## 寝室

人は寝ている間も呼吸し、汗をかくので、寝室のリフォームは、湿気・換気対策に気をつけたいところ。対面となる壁のそれぞれに窓を設け、空気の入換えが素早くできるようにしたり、ムク板で内装を仕上げれば、天然のエアコンのような調湿作用でジメジメを解消。心地よい眠りが約束されます。



## バスルーム



バスルームは一日の疲れをいやすリフレッシュスペース。木の香りとその肌ざわりを楽しみながら入浴したいもの。ヒノキやサワラは、昔から浴槽や風呂桶、壁や天井に使われており、その風呂桶の湯の柔らかさは格別。現代の暮らしの中でもそんな粋な時間をとり戻したいものです。入浴後はしっかりと換気を行い、カビなどによる黒ずみを防ぎましょう。

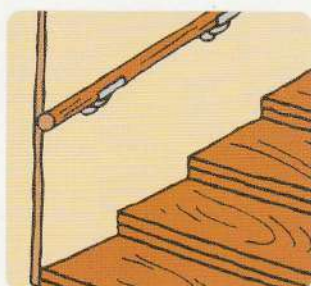
## 収納スペース

収納スペースづくりの基本は、使うものを使う場所に収納すること。たとえば、玄関にはシューズボックス、和室には押入と、収納場所と使用場所が同じなら、もの出し入れがスムーズに行えます。また、寝室や書斎、子供部屋には天井まである高い収納棚を造り付けたり、屋根裏や床下、階段下にも収納スペースを確保すれば、収納力がアップします。



## バリアフリー対応

高齢になると足腰が弱くなるため、ふとんからベッドへ、トイレを和式から洋式へ、バスタブを低床にすることで、立ち座りの負担を軽減することができます。また、階段は勾配をゆるやかにして踏み面を大きくし、手すりを付ければ上がりやすくなります。その他、足元の段差を無くしたり、ドアを引き戸にしたり、高齢者の立場から配慮を加えましょう。







## リフォームの計画から実施まで

計画から着工、そして完成まで、リフォームには一つひとつ手順があります。早く不具合を解消したいからといって工事を急いでしまえば、後で不満や後悔を招くことにも。ここでは各ステップごとに、じっくりと時間をかけて取り組んでいくことが望まれます。また、現在の住まいの問題点をすべてリフォームで解決できるわけではなく、柱や梁などの構造体の全体が傷んで手をいれる場合など、ほとんど全面改装に近く、新築と変わらない工事費がかかってしまいます。そんな場合はリフォームの方が若干安くても、今後の耐用年数を考えて建て替える方が賢明です。修繕、改装、増築と、それぞれのケースごとに将来の視点も加味して、検討をかさねましょう。

### 家族会議

家族みんなの意見を聞いて、今の暮らしの不満点を一つひとつ上げていくことが始まりです。子供部屋をつくるのなら子供たちの要望を、バリアフリーにするなら祖父母の意見をじっくりと聞き、リフォームによってどんな点を改善し、どのような暮らしを実現させるのかをはっきりさせます。



### 情報収集

家族会議とあわせて、リフォームに関する情報を収集します。リフォームを経験した知人から話を聞いたり、本屋で自分たちと同じような事例を調べたり、インターネットで情報を検索したり、住宅機器のショールームに足を運んでみたりすることが、プランづくりに役立ちます。



### 資金計画

おおまかなリフォームプランが決まったら、依頼先に相談する際の目安となる予算を出しておきます。自己資金以外に借入が必要な場合は、金融機関の窓口相談し、どんな融資が受けられるのかを、事前に確認しておきましょう。



### 依頼先選び

リフォームプランと資金計画がほぼ固まったら依頼先の選定に入ります。実績、得意分野、技術の確かさ、クレーム対応力、アフターケアなど、総合的に判断してベストパートナーを選びましょう。また、木を活用したリライフのためには、木材を見る確かな目と施工技術を持ち、木材の調達力があることも依頼先選びの条件にくわえたいもの。最近では、地域材をリフォームに活用する建築士や工務店も増えています。



#### ●工務店

地域密着で永く仕事をしている工務店は、信頼感があり、腕も確か。小回りがきくので、細かい注文にも応えてくれます。リフォームは依頼先が工事を行う場合と、依頼先が窓口となって工事は別会社に発注する場合がありますが、工務店は自社受け、自社工事なので、意志の疎通もスムーズです。

#### ●建築士

住宅設計の専門家である建築士は、まさにオーダーメイドでつくる楽しさを共有できる依頼先。それぞれの要望に対して提案をもらいこんだリフォームの設計を行い、工事内容に合わせて施工会社の手配、見積りなどのチェックなども代行してくれます。

#### ●住宅メーカー

住宅販売のノウハウをリフォームに活かしているのが住宅メーカーです。モデルルームや設備機器の展示場を備えているところもあり、設計やインテリアコーディネートなど、専門の人材も充実しています。ただ、実際に工事をおこなうのはメーカーの指示を受けた別会社というところが多いようです。

#### ●専門工事会社

最近では、電気、ガスなどの設備会社、屋根、塗装、左官などの専門店もリフォームを手がけるようになりました。リフォーム内容と依頼先の得意分野が一致している時は、その専門技術が十分に発揮されますが、それ以外に及ぶ場合はその対応力がポイントとなります。



## 築年数ごとのリフォームカレンダー

### 築10年

- カーペットや壁の傷み
- 網戸の傷み
- ガス器具・給湯器などの不具合

### 築15年

- 屋根や外壁の傷み
- フローリングや畳の張り替え
- 子供の成長による子供部屋の新築

### 築20年

- 浴室・トイレの劣化
- キッチンの劣化
- 親との同居による二世帯対応
- 間取りの変更

### 築30年

- 住まい全体の点検・補修
- バリアフリーへの対応

## 見積もり・工事発注

依頼先を2〜3社に絞り込んだら工事の見積もりをとります。ただし実施する工事内容が異なっていたり、使われる建材や設備機器の違いにより金額が変わってくるので、条件を統一しておく必要があります。

## 準備・着工

工事開始前に近所への挨拶をすませておきます。工事の規模にもよりますが、車両による資材の搬入、工事の騒音、振動などで迷惑をかけることになるので、事前に了解をとってトラブル防止を心がけましょう。

## 完成・引き渡し

工事が完了すると、引き渡し前に家族の立ち会いのもと、竣工検査が行われます。これは、工事が図面通りに仕上がっているかを確認するもので、担当者の説明を聞きながら、念入りにチェックしましょう。この時、新しく導入した設備機器の取り扱い説明も受けます。



## COLUMN



## お役立ちコラム

### 確認申請が必要なリフォーム工事

防火地域および準防火地域においては増築のすべてが、それ以外の地域では床面積10㎡以上の増築の場合、各市町村へ建築確認申請の届け出が義務づけられています。その他、増築の際には、建ぺい率や容積率から増築できる面積が決まりますので、事前の確認が必要です。建ぺい率や容積率は、住居が属する用途地域の種類により違いがあります。

### リフォームローンで資金計画

リフォームのローンには公的融資と銀行などの民間融資があります。公的融資の中で、一般の人が利用しやすいのが住宅金融公庫のリフォームローンであり、これはリフォーム後の住宅部分の床面積が、50㎡以上あることが融資の条件となり、融資額は工事費の80%以内、10万円単位で最低100万円からとなります。さらに、バリアフリー工事、省エネ工事、耐震改修工事などに対しては、融資額が広がったり、金利が低くなるなどの優遇措置がとられています。また、「リ・ユース住宅購入・リフォーム融資」という制度もあり、中古住宅を買って、同時にリフォームする人の便宜をはかっています。それぞれの融資の条件を照らし合わせて、自分に適したリフォームローンを活用しましょう。

#### 公的融資

住宅金融公庫融資  
年金住宅融資(年金福祉事業団)  
財形住宅融資(雇用促進事業団)  
自治体による助成

#### その他、 民間の銀行融資



## ↑ プランを立てる前に知っておきたい マンションリフォームに関する制約。

大勢の人たちが一棟の中に住居をかまえる分譲マンションは、戸建て住宅にはない制約があります。その代表といえるのが区分所有法であり、マンションは自分が所有する専有部分と、他の住人との共有財産である共用部分とに分かれていますので、個人の判断で勝手にリフォームできない場所があります。しかし専有部分なら、一定の要件を満たせば自由にリフォームできるのは、戸建て住宅と同じこと。マンションはもともと、不特定多数を相手に標準的なつくりがなされているので、戸建て注文住宅のように個別対応の間取りや仕様がとられていないもの。だからこそ、その家族の暮らしに合わせたリフォームへの要求も多いはず。マンションだから、とってあきらめてしまわないで、その制約を守りながら、マンションだからこそ、いっそうその変化を実感できる自然素材活用によるリライフを実現させましょう。



### 区分所有法について

マンションにおける専有部分とは、一戸ごとの居住空間であり、持ち主に属しますが、これに対して共用部分とはエントランスやエレベーター、集会所など、住人みんなが使う場所を指します。マンションを購入したからといって、自分のものになったのは、専有部分だけであり、共用部分まで、住人の合意を得ずに、個人の判断で勝手にリフォームできないことをまず、頭に入れておきましょう。マンションの管理規約ごとに多少の違いはありますが、一般的には下記のように区分されています。

#### 玄関ドア

玄関ドアの内側と錠器具は専用部分ですが、外側は共用となります。そのため、玄関ドアの色を変えたい場合、内側は塗装し直すことができますが、外側はできません。また、ドア自体を取り替えることもできません。

#### サッシ (窓枠)

サッシも玄関ドアと同様に内側は専有部分、外側は共用部分となります。ガラスは破損することもあるので、その時は同じ材質のものを入れ替えることになります。

#### 壁床 天井

室内の仕上げ部分は専有部分なので、壁や床や天井を自由に張り替えることができます。ただ、間取りを変更するために、強度を確保する構造躯体となっている壁は動かすことはできません。それ以外の間仕切り壁は、取り壊したり、新たに設置することができます。

#### バルコニー ベランダ

一見、専有部分にみえるバルコニーやベランダも共用部分であり、構造自体に手を加えることはできません。ただし、取り外しが可能な板や棚を設置し、ガーデニングなどを楽しむことは問題ありません。

#### 内部設備

キッチンやガス器具設置にともない、水道管やガス管、電気配線などに手を入れる場合、室内の枝管や枝線の工事はできますが、共同管や共同配線に手を加えることはできません。また、クーラー設置の際に、外壁に穴を開ける場合にも、管理組合に届け出て、構造上の問題がないことを確認し、了解をとる方がよいでしょう。



建築基準法をクリアしつつ、木や自然素材で内装を一新。  
シックハウスの不安がない、マンションライフを実現！



リビング・ダイニング (ヒノキのムク板の腰壁と珪藻土塗り) ■工事費34万円



和室押入 (内部はスギのムク板張り) ■工事費20万円



廊下 (両壁ともヒノキのムク板の腰壁) ■工事費14万円

## 子供をシックハウスから 守りたい。

新築マンションを購入した静岡市のMさん。小さい子供がいることもあり、シックハウスをはじめとしたマンション固有の弱点を木材の力でおぎなうことができるかも知れないという期待のもと、オプション工事として「内装の木質化」を決意しました。

## 建築基準法をクリアしつつ 内装を木質化。

まず、全居室、廊下、玄関に、建築基準法に適合する床から1.2mの高さまで、ヒノキのムク板で腰壁を施しました。トイレや洗面所は規制が緩いので全面、ヒノキのムク板張りに。そして、和室の押入は湿気対策のために当初F1合板であったものをスギのムク板に張り替えました。また、リビングは腰壁より上を自然素材である珪藻土で仕上げ、やすらぎあふれる空間に生まれ変わりました。

## この事例をリフォームでも 応用したいもの。

建築基準法の内装制限をクリアしつつ、一般的なマンションを念願の「健康マンション」に生まれ変わらせることができたMさん。この事例は新築マンションの内装木質化というものですが、同様のことはもちろん、リフォームでも可能。これを参考にして、マンションでも、木や自然素材を使ったリフォームを進めていきたいですね。



トイレ (ヒノキのムク板張り) ■工事費12万円



洗面所 (ヒノキのムク板張り) ■工事費22万円





〈事例紹介〉

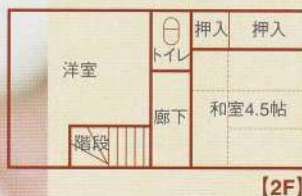
# 健康住宅

耐震補強とバリアフリー化  
室内のすみずみにまで、  
木のぬくもりが通う自然・

Before (リフォーム前)



After (リフォーム後)



[2F]



[2F]

## DATA

|         |   |
|---------|---|
| 建築      | 昭和54年(築年数24年)   |
| 構法      | 木造軸組構法・2階建て(増築前85.51m <sup>2</sup> )  |
| 家族構成    | 夫婦、子供2人(1人は別居)  |
| リフォーム箇所 | 外観・1階と2階の全室<br>〈1階〉玄関・ホール・和室(2室)・洋室・台所・食堂・洗面脱衣室・浴室・トイレ・廊下<br>〈2階〉洋室・和室・トイレ・階段 |
| その他の工事  | 一部耐震補強・全室バリアフリー・ウォーキングクローゼット増築  |
| 工事期間    | 3カ月   |



# で将来に備え、 健康住宅。

## リフォームの動機

耐震診断をもとに、  
これからの生活も見すえて  
住まい全体の補強と  
リニューアルを決意。

昭和56年の建築基準法改正以前に建てられた住まいであることから、以前から耐震性に不安を抱いていた静岡市のYさんご夫婦。そこで住まいの耐震診断を行ったところ、風呂場の床の水漏れが見つかり土台の一部が腐っていることが判明。これを機に耐震補強を行いながら、併せて間取りの変更や、内装の一新、外観のリフレッシュなど、住まい全体のリニューアル工事を決意しました。もともと、健康や快適な暮らしへの要望も高かったこともあり、ムクの木や漆喰などの自然素材を使ったやすらぎある空間づくりや、将来を見越したバリアフリー化といった付加価値の高いリフレッシュプランを施工業者へ要望。従来のリフォームの目的をこえて、イキイキと人間らしい生活を再生する“リライフ”の夢を託しました。



### 外観

外壁の塗り替え、ヒサン、雨どいの取り替えなどを実施。きれいに手入れされたマキの垣根が住まいを囲み、庭の片隅に植えられた柿の木や金木屋が巡りくる季節を告げる。

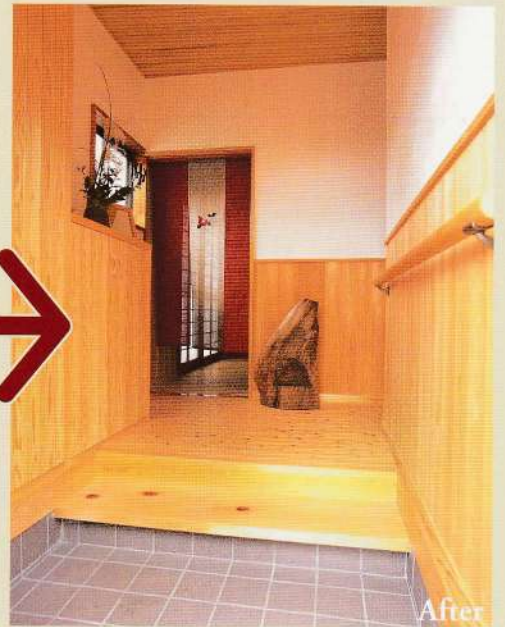


■工事内容／●外壁:既存リシン掻き落としの上、ローラー塗装(一部角波トタンの上、OP塗り) ●屋根:既存瓦棒トタン葺の上、OP塗り ●霧除け・樋:既存撤去の上、新設  
■工事費／150万円



### 玄関

一步入ったとたんに木の香りに包まれる玄関。正面左には造り付けの大きな収納棚、右には長い手すりを設置。正面の引き戸を開ければ、スライド網戸となる玄関扉から、爽やかな風が奥のリビングに入り込む。



■仕様／●床:ヒノキのムク板 ●腰壁:ヒノキのムク板 ●壁:漆喰仕上げ ●天井:スギのムク板 ●下駄箱:ヒノキのムク板  
■面積14.87㎡(ホールと合わせて)  
■工事費／145万円(ホールと合わせて)



### ホール

隣の居間と同様に、ヒノキのムク板を床に張り巡らしたホール。住まいの中心に位置し、戸を閉めざらないオープン造りで各部屋との連続性が生まれ、ゆったりとした広さを感じさせる。

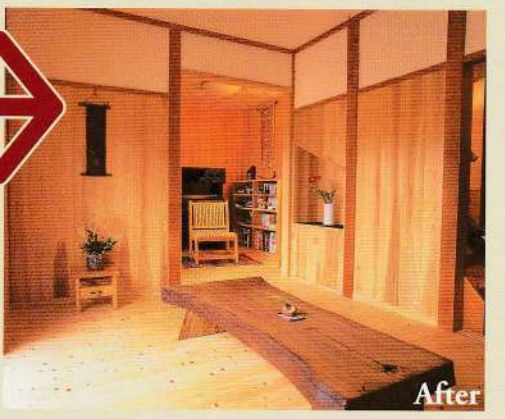


■仕様／床:ヒノキのムク板 ●腰壁:ヒノキのムク板 ●壁:漆喰仕上げ ●天井:スギのムク板(一部クロス貼り)  
■面積14.87㎡(玄関と合わせて)  
■工事費／145万円(玄関と合わせて)



### 居間

和室と洋室を分けていた間仕切り壁をなくし、合わせて一つの居間に変更。ヒノキの床、スギの腰壁、漆喰の壁が織りなす空間は、豊かなやすらぎをたたえて客人を迎え入れる。洋室といえども、ヒノキの床のぬくもりと肌ざわりを楽しむため、座の生活を取り入れている。



■仕様／床:ヒノキのムク板 ●腰壁:スギのムク板(一部クロス貼り) ●壁:漆喰仕上げ(一部クロス貼り) ●天井:クロス貼り  
■面積16.11㎡  
■工事費／87万円





## 工事のポイント

建築士と一緒に  
プランを練り上げ、  
熟練した大工さんの  
手仕事で、  
一つひとつ丁寧に  
仕上げられた工事。

各室内の床や腰壁にヒノキとスギのムク板をふんだんに使い、壁は漆喰仕上げで自然のやさしさと快適性を生み出しました。また、引き戸や階段の面材など、愛着のあった以前の住まいの建材もできるだけ活用。今までの暮らしの面影を残しながら、その上に新しい生活の時間を重ねていく、素敵な住まいが完成しました。構造面でも、床や、壁などははがす工事に合わせて、土台を補強したり、壁に筋交いを入れたり、効率的に耐震補強を進め、これからの生活を大きな安心で支えることもできました。今まで不便に感じていた収納面も、3畳のウォークインクローゼットの増築や階段下の収納、収納棚の新設などで解消。住まい全体のリフォームのため、多少、不便はあったものの、同居工事を行い、施工状態や進捗状況などを、ご自身の目で確認できたことも、今ふりかえると大きな収穫に。プランづくりから、建材の選択、室内の仕様まで、すみずみにまで家族の思いや願いがいきわたった満足のいくリフォームが実現しました。



Before

■仕様/床:ヒノキのムク板 ●壁:スギのムク板 (一部クロス貼り) ●天井:クロス貼り ●システムキッチン導入  
■面積10.33㎡  
■工事費/120万円



After

### 食堂・キッチン

換気と採光に考慮して窓を多めに設けたキッチンは、リビングと同様に家族が集まるコミュニケーションスペース。ヒノキの床に置かれた新しいシステムキッチンが家事効率を高めてくれる。



Before

### 洗面・脱衣室

床にヒノキのムク板、壁にスギのムク板を張りめぐらせた洗面・脱衣室は木のやさしさに包まれる空間。大きな窓からの採光と通風、そして木の調湿作用が働いて、ここに洗濯物を干せば乾きが早いとのこと。

■仕様/床:ヒノキのムク板 ●壁:スギのムク板 ●天井:クロス貼り ●洗面化粧台導入  
■面積2.48㎡  
■工事費/65万円



After



玄関の収納棚

奥さま手作りの裂(さ)き織りのマットが玄関の収納棚に敷かれ、上に置かれた生け花をひきたてる。



廊下

玄関からホールへ続く廊下も木の香りがいっぱい。コーナーに置かれた自然木のオブジェがよく似合う。



電話置き椅子

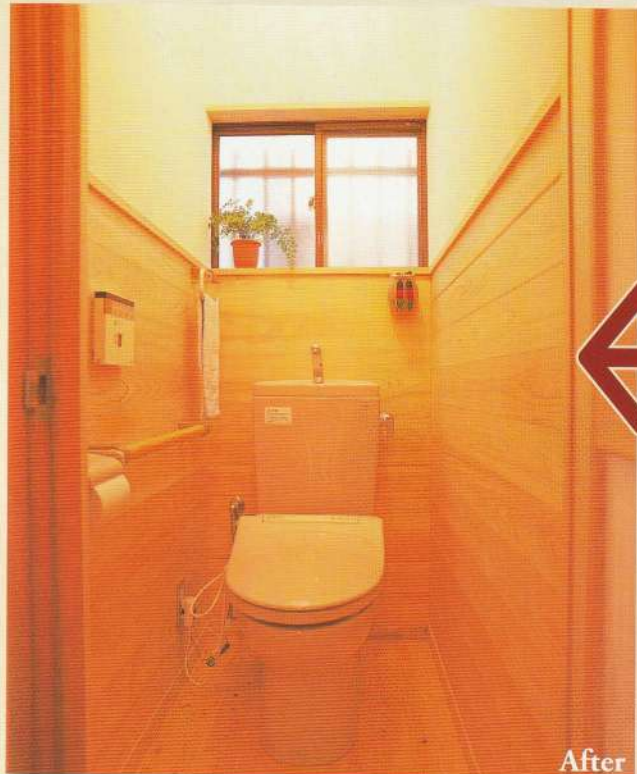
工芸品を思わせる木の椅子は、普段は電話置きとしてホールのお洒落なインテリアとなっている。



居間の座卓

居間に美しく調和する厚いヒノキ一枚板の座卓。ご主人はここに座って毎日一杯やるのが楽しみなご様子。





After



Before

### トイレ

トイレは立ち座りの負担を考慮して和式から洋式へ変更。ヒノキの床と高い腰壁に囲まれて落ち着ける空間に生まれ変わった。

- 仕様/床:ヒノキのムク板●腰壁:ヒノキのムク板●壁:クロス貼り●天井:クロス貼り●ウォシュレット付き腰掛け便器導入
- 面積1.24㎡
- 工事費/42万円

## リフォーム後の暮らし

使い勝手や  
利便性の向上、  
それだけではない喜びを  
自然素材が  
もたらしてくれた。

「ヒノキやスギなど、調湿性のある自然素材を使うことにより、住まい全体に森林浴効果が生まれ、気分のリフレッシュ、心身の活性化が図れます。」この住まいのリフォームを設計、監理した建築士がそう語るように、Yさんご一家も、木の効果をリフォーム後の暮らしの中で充分に実感。木の香りが精神的に落ち着く、肌ざわりにあたたかみがある、梅雨時の湿気が少なくなったなど、次々にその利点が口をついて出てきます。窓から差し込む光を受けて、木の床板、腰壁が白い漆喰壁と呼应しながら、室内に味わい深い陰影をつくりだす。この静かな落ち着きは日本家屋ならではの美しさといえるもの。今回、使われたヒノキとスギの真新しい材も、時の経過とともにゆっくりとその風合いを深め、自然のやすらぎの中で暮らす喜びをさらに伝えてくれることでしょう。



After



Before

### 浴室

浴室は機能的なユニットバスに一新。バスstub側の壁に手すりを付け、ミラーをはめ込んだ大型の収納棚に石鹸やシャンプー類がすっきりと収まる。

- 仕様/●メーカーユニットバス●アクリル浴槽●壁:ステンパネル
- 面積1.84㎡
- 工事費/70万円



居間の飾り棚

壁と同様にスギのムク板を使った造り付けの飾り棚が、居間に魅力ある表情を加える。下部は収納棚となっている。



居間の続き間

造り付けの書棚やヒノキのムク材の椅子が置かれた居間の続き間。2階にあったピアノも床を補強しここに移動している。



和室と廊下の段差

和室の高さに合わせて1階の床を全て3cmアップ。各部屋の出入口は段差のないフラットフロアとなっている。



階段の手すり

階段には手すりを設置し、踏み板はそのまま旧材が活かされている。



# けん木れん

木で3K。

静岡県木材協同組合連合会

〒420-8601 静岡市追手町9番6号 県庁西館9階  
TEL.054-252-3168 FAX.054-251-3483  
e-mail : s-mokuren@mail.wbs.ne.jp  
http://www2.wbs.ne.jp/~smokuren

※本資料の無断転載を禁じます。

