

# SHIN CLUB 123

(株)ユニホー辰カンパニー 東京都渋谷区渋谷3-8-10 JS渋谷ビル5F tel/03-3486-1570 fax/03-3486-1450



## 今月のトーク/monthly talk

ALVA 東棟3階住戸 撮影：深谷聡一

### からだ

そろそろ、蒸し暑い気候となってまいりました。季節の変わり目は体調が崩れがち。オフィスや乗り物の中に冷房が入り始めると、うんざりするの私だけでしょうか。

「エコ」という言葉はすっかり定着しましたが、CO2の排出量、電気の使用量などの科学的、数値的根拠だけでなく、室内環境が本当にひとのからだの健康に配慮したものになっているかどうか、これもエコロジカルで大切な視点です。春は花粉症、夏になったら冷房病、秋にはつい飲みすぎ食べすぎ胃腸を壊し、冬にはインフルエンザの心配で予防注射を求め走り回る。現代の私たち都会人は、決して健康的だとは言えないでしょう。

そもそも「健康」とはどういうことかということから、見つめなおす必要があります。最近では、CTスキャンやMRIといった検査機器の進歩により、私たちはからだの細部まで見るできるようになり、病気の箇所、状況もかなり正確にわかるようになってきました。医療系TV番組も増えて、いろいろな知識は増える一方です。しかし、「ストレス」とか「心因性」という、目に見えない理由が病気の大きな要因となることも、私たちは知っています。そしていろいろな対処療法に心を揺れ動かされます。この目に見えない部分とどう折り合いをつけるかが、実は肝心なところですよ。

私たちの先祖は、季節に応じて必要な食物を得たり、あるいは食べ合わせを避けたり、住まいにも季節に応じて工夫を凝らすようになってきました。それは自分のからだはどうすれば心地よいかをきちんと理解していたからです。暮らしの中でからだを使う仕

事がたくさんあり、必要な作業をするために、鍛えられるべき筋肉を自然に使って、日常動作、所作が成り立っていたわけです。心地よく暮らすための知恵が身につけていく環境がありました。

しかし今や私を含め、1日中パソコンで仕事をする人が少なくながありません。気がつくとも、4、5時間歩かないことなどざらです。目も悪くなり、からだ全体の血行も悪くなる。人と会話することなく、自分の世界に浸ったまま。こんなにバランスの悪い暮らしで、自分のからだから発せられる声にきちんと耳を傾けることができているでしょうか。正常な判断ができているでしょうか。運動が大事なことはわかっていますが、何をどれだけやればいいのか、判断がむずかしいですね。利便性ばかり求めていると大事なことがわからなくなる不安を感じます。

また、子育てや介護など世話をしなくてはならない家族がいる場合、今何がその人に必要なのかを感じ取る感性が残されていますか。必要だと思われることを引き出し、共感することができているでしょうか。

弊社のドメイン「esna」は、「ecological space of natural amenity」という造語から取った略語です。建物づくりに欠かせない姿勢として掲げたものです。エコロジカルな空間は、自分自身のからだを大事にすることから始まります。

今月のFrontLineのゲスト、メンテ魂に登場いただいたお客様は、からだのことを真剣に考えるお仕事をしている方々です。もう一度、日々の暮らしを見直してみませんか。

# ALVA



## プライベートな外部空間を形作る アクセスバルコニー

JR 高円寺駅と東京メトロ丸の内線の新高円寺駅の間に広がる住宅街に建つ、集合住宅である。商店街からも近く、車の交通量も少ない路地を前面道路としており、道路斜線も厳しい地域である。

角地ということで、敷地を最大限に生かすために、当初、小さな中庭も検討したが、今回は半階ごとの踊り場にある各住戸の入口へ、プライベートな外部空間を通して入る「アクセス・バルコニー」方式を取っている。

これまでも集合住宅の内部では、厳しい与件の中で立体感を生かした設計を行ってきたが、それぞれ真四角な2棟のプランの構成は、西側の棟がフラットな一体的空間、東側の棟は居室を半階ずらしたスキップフロアとすることで、対角線方向に空間の広がりを持たせている。特に東側は地下1階と1階のメゾネットとしたり、3階には、半階上がったところにキッチン、さらにロフトを置くなどして、広さと機能にゆとりを付

け加えて、奥行き感を出している。

仕上げについては、これまでの「コンクリート打ち放し+木のフローリング+シナベニヤの合板の建具や造作家具」というスタンダードを見直し、真っ白な壁と床と天井でマテリアルの存在感を消し、空間をニュートラルに表した。

近隣で、同じクライアントによる計画を新たに進行中だが、この考え方の結果を補正して次回につなげていく予定である。

(谷内田章夫氏 談)

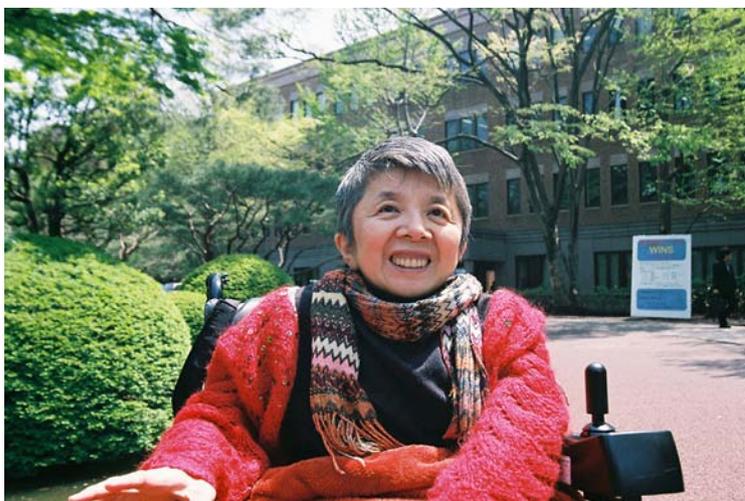


所在地：杉並区  
 構造：RC造 規模：地上3階 地下1階  
 用途：共同住宅 6戸  
 設計：谷内田章夫/ワークショップ  
 構造設計：池田建築設計事務所  
 設備設計：ymo  
 企画：タカギプランニングオフィス  
 施工担当：中村、奥村  
 竣工：2010年3月  
 撮影：深谷聡一



①全景②南側3階住戸のアクセス・バルコニー③コンクリート打ち放しの内部共用空間④南側ファサード⑤東側3階住戸入口から臨む(p1の写真も参照)⑥西側3階住戸。キッチン、バスルームの上部にロフトが設けられている⑦夕闇に包まれる高円寺南の街の風景。窓にあかりの灯る中央の建物がALVA

車イスに乗って、世界を変える

エンジョイ  
CIL くにたち援助為センター 代表 安積 遊歩

# Yuhō Asaka

2010年1月に発行した、「いのちに贈る超自立論」  
(発行：太郎次郎エディタス)  
本当の「自立」とは何か、を考えさせてくれる。



今、日本の障害者数は724万人、総人口に占める割合は5.5%（障害者白書2010年版）、18人に1人が何らかの障害を持っているということになります。今月は、「骨形成不全症」というハンディを持ちながら、障害者の自立生活運動のために、全国、世界を飛び歩く一方、妊娠・出産・子育てを実践してきた、安積遊歩さんをお迎えました。

一遊歩と初めて会ったのはお互い20代の初め。福島で障害を持つ人の自立運動をされているときだったけど、その後しばらくしてアメリカに単身留学したと聞いて、その行動力に驚かされました。安積：28歳のときに、アメリカ自立生活運動の研修を受ける機会があって、パークレーで2人の車イスの男性と同居して、自分の選択と決定に基づく自立生活を体験し、エキサイティングな日々を過ごしました。

一帰国後、新しいカウンセリング方法を日本に紹介しましたね。安積：「ピア・カウンセリング」は、アメリカが発祥の地。60年代から断酒会ミーティングの中で始まったもので、同じ境遇や立場にある人たちが互いに気持ちを聞きあっていく。そのことで自立を応援し合う。障害のある人の自立生活運動に大きな効果を上げました。ピア（peer）とは仲間という意味。専門家主義を排除し、仲間同士の相談でつながりを深めて自分の人生を生きていくのです。「自立」というと、経済的自立のみに主眼が置かれがち。それでは企業社会から排除されている障害を持つ人には、永遠に「自立」はありえないでしょう。親元か施設かの二者択一を迫られていた重い肢体不自由の障害を持つ人たちが、生活保護や年金を使って、地域で自立生活を実現しようと活動してきました。私たちは1986年、日本で初めてそれを支援、実現する機関として、障害を持った当事者による自立生活センターを八王子に立ち上げました。

遊歩さんは、「骨形成不全症」という生まれつき骨がもろく折れやすい病気で、20歳までに20回以上骨折、8回の手術をする。骨折のたびに、補強する針金を足に入れ、骨が固まるとまたこの針金を取り出すという、痛いだけで効果のない手術を、13歳のとき決然と拒否。足の違和感、脊椎側湾による痛みもあるため、常に身体は不調を訴え続けるが、彼女は「治る」という言葉の意味を考える。「不全」という言葉が示すように、2本の足で完全に歩くことが唯一正しい姿という考えがそもそもおかしい。骨折しやすいのなら、歩かなければいい。目の悪い人はメガネを使う。年をとったら老眼鏡を使う。車イスもメガネと同じ感覚で使えばいい。「治す」というのは、健

常に近づくことではなく、自分が心地良くなることにほかならない、という結論に至る。

一遊歩は、福島の頃のパートナーと別れ、その後も傷つきながら「女であること」にもこだわって、そういうことを率直に本にも書いていますね。フェミニズムにも取り組んで、14年前、今のパートナーと暮らし始め、宇宙（うみ）ちゃんという女の子も生まれました。自分と同じ病気が出る確率が2分の1と知って、この子は絶対に障害を持つ女の子だと確信したとか。

安積：40歳という高齢出産で、私は「人類初の大チャンス」と思いました。それ以前から、「優生保護法」廃絶運動に積極的に参加していて、1994年には国連の「人口と世界開発会議」に出席するためにエジプトのカイロに飛び、20数カ国のジャーナリストにインタビューを受ける中、日本の「優生保護法」の差別性を訴えました。

生まれた娘の宇宙は私と同様の障害を持っていますが、彼女を通して、さらに多くのことを経験し、教えてもらっています。もし彼女が生まれていなかったら、単に抗議し続けるだけで留まっていたかもしれない。彼女を受け入れてくれる学校の姿勢とか、手術を受けるかどうかの意志決定を彼女が行うプロセスを通して、自分が受けた痛み、苦しみを思い返し、母親として子どもへの接し方を考えます。生まれてくる子を選別する「優生思想」は、幼い子どもたちが受けている医療という行為の虐待や、貧困や無知から来る悲惨をさらに進めることとなります。

サンクチュアリ（侵してはならない聖域）があると思います。いのちに関わらない限り、子どもの身体にはメスを入れてほしくない。例えば麻酔が効いてもその後の痛みや苦しみを思えば、大人が勝手に子どもの身体をいじるのは人権侵害です。生殖に関わる「精子バンク」「遺伝子操作」「臓器売買」なども。人類はいつのまにか「いのちをどう考えるか」という議論もないままに、人間を作り出せるかもしれないところまで医学を進めてしまいました。自然の森も、子どもの身体も、子宮も、利潤追求という低レベルの価値感に当てはめることができない、豊かないのちのあふれるところ。そのことを忘れてはならないと思います。一本日はどうもありがとうございました。

## 「すべてのからだは百点満点。私のからだはたった一つの私のからだなんです」

### 安積 遊歩

1956年福島県生まれ 生後40日で「骨形成不全症」と診断される  
1983年アメリカのパークレー自立生活センターで研修を受け、ピア・カウンセリングを日本に紹介  
障害を持つ人の自立をサポートする<CILくにたち援助為センター>代表  
<http://www1.ttcn.ne.jp/enjoy-kunitachi/home.html>  
コウ・カウンセリングの日本のエリア・リーダー  
実践保護団体<日本熊森協会>顧問。立教大学コミュニティ福祉学部兼任講師

#### 主な著書

『癒しのセクシートリップ』『車イスからの宣戦布告』、  
共著に『女に選ばれる男たち』（+辛淑玉）、『ねえ、自分を好きになろうよ』など



国立の自宅近くの一橋大学構内で。

フィリピンのストリートチルドレンの支援を行ったり、FGM（女性器切除）ストップキャンペーンにも参加。活動は国内に留まらない。最近ではエコロジーにも熱心。「日本熊森協会」の大型動物と自然の森の保護にも関わっている。

# メンテ魂

その後、  
お住まいはいかがですか

## 第29回 祖師谷の家 M邸

所在地：世田谷区  
構造：RC造一部W造  
規模：地上2階  
用途：住宅・指導室・事務所  
設計：今井均 / 創建築アトリエ  
完成：2000年2月  
施工担当：畠中



2000年竣工した「祖師谷の家」は、オーナーのM様が全体の指導者ということで、室内環境に非常に配慮したものになっています。壁や天井にはクロスは一切使用せず、珪藻土やマジックコートという左官材料、無垢の木材を採用、室内の空気は快適です。28畳の備後量の指導室は、L字型という変形の部屋で、竿縁天井と照明、柱の割付に設計の今井均氏は工夫を凝らしました。庭に面した窓はアルミサッシ+木製のガラス戸に障子戸を設け、和の趣を生かして断熱と防音に効果を上げています。今回のメンテナンス工事のご依頼に際し、今井均氏と現場を担当した弊社営業部課長畠中と伺いました。

一お住まいになって10年、住み心地はいかがですか。  
M様：おかげさまで、気持ちよく暮らしております。28畳の指導室は奥行きがあり、ちょうど待合室からの眺めがいいんですよ。会員からも好評です。

畠中：マジックコートや珪藻土の壁なので空気が心地よく、またきれいにお使いいただいているので、室内は新築とほとんど変わりません。壁に埋め込んだ本棚の木の敷板を少し奥にして角を丸くするなど、あちこちの収まりに設計の今井先生の工夫が凝らされています。

今井：このような材料は、時が経つほど、味わいが出てきます。今回のメンテナンスは、外部ですね。屋根に多機能性断熱塗料ガイナを塗装します。2FはオーディオルームだけRC造にしてありましたが、木造部分は屋根裏に熱がこもりやすいので、屋根に塗装することにしました。

畠中：ガイナは、特殊セラミックを塗料化した多機能性環境改善塗材です（塗るだけで断熱を可能にしたほか、遮熱・結露防止・防音・防汚・空気質改善など、15に及ぶ機能を発揮する。(株)日清産業)

今井：また、北側の2階の居室部分が木造で寒いということなので、こちらには断熱材を貼ることにしました。

畠中：こちらに施工するラムダはセメント、珪砂、無機質充填材などを主原料とする無機不燃材で有毒ガスを発生しません。中空構造で、嵌合部も密着しているため、台風や地震にも強いですね。高温・高圧の水蒸気養生（オートクレーブ養生）することで強度と耐久性を高めています。

今井：お風呂はこんなにきれいに使っていられるところはめったにないですね。

M様：使った後、さっと拭いているだけです。

今井：そういうことが大事なんですね。きちんとお掃除していただければ強い洗剤などがなくて不要ですから。

M様：建物も10年建ちましたから、必要なところは手入れをして、不具合が出ないようにしたいですね。人間の身体も同じです。適切なときに、適切なことをやっておくことが大事ですね。

一日はありがとうございました。



①竣工時北側全景②庭から指導室を臨む。猫間障子のような効果をもつロールスクリーン③L字型の指導室。ここで整体教室が行われる。天井の照明、竿縁の割付には苦労されたとのこと④指導室の中から窓を見る。手前の障子は1列分だけ引き込み部分に収まらないようにしてある。上部ルーバー内にスピーカーが納まっている⑤指導室の床の間。質実なデザインは、全体の理念に通じる⑥伊豆石と無垢の木の内装の風呂。木の部分の竣工時と変わらない美しさは、M様の日々の行き届いたお手入れを物語っている⑦1階待合室。入口やこの部屋の壁はマジックコートを採用。指導室や2階居室の壁は珪藻土

## TOPICS/INFORMATION

### 「南青山アトリエ新築工事」 地鎮祭 5月10日



六本木通りから通り1本内側の閑静な住宅地に、オーナーの住宅兼仕事場を新築します。

構造：壁式RC造 規模：地上3階  
用途：物販店舗、専用住宅  
設計：スタイル工房 完成予定：2010年11月

### 「自己責任の家2 新築工事」 地鎮祭 5月10日



後貼り外断熱の「自己責任の家2」が前回よりバージョンアップして着工します。

構造：RC造 規模：地下1階、地上3階  
用途：専用住宅 設計：矢崎設計一級建築士事務所  
完成予定：2011年1月

### 「K邸新築工事」 地鎮祭 5月13日



賃貸部分の設備もオーナー邸と同じように充実しています。

構造：RC+S造 規模：地下1階、地上4階  
用途：共同住宅+オーナー邸  
設計：ASKA小松清治建築研究所  
完成予定：2011年1月

編集後記 ・イタリアに行ってきました。訪れた美術館や教会など方々で工事が行われています。しかし現場で作業している人をあまり見かけません。古い建物の改修には専門家による綿密な作業が必要とのことで10年くらい工期がかかるのは当たり前だそうです。(株)ユニホー辰カンパニー通信 Vol.123 発行日 2010年6月12日 編集人：松村典子 発行人：森村和男 東京都渋谷区渋谷3-8-10 TEL:03-3486-1570 FAX:03-3486-1450 E-mail：daihyo@esna.co.jp URL：http://www.esna.co.jp

### 「退社した社員が再入社しました」 4月1日

鈴木拓司(たくじ) 昭和46年生まれ 日本工学院北海道専門学校卒業 一級建築士、一級建築施工管理技士 バージョンアップして現場復帰です。

